

I. SCHEDA DATI ENTE FORMATIVO E RAPPRESENTANTE LEGALE

Associazione no profit Me.Dia.Re. Mediazione Dialogo Relazione	
Indirizzo legale: Via e n.	Via Domenico Guidobono n. 1
CAP	10137
Città	Torino (TO)
Provincia	TO
Codice Fiscale	08273720014
Partita IVA	08273720014
Tel.	011 8390942 – 011 3091304
E-mail	info@me-dia-re.it
PEC	mediare@globalpec.it
Sito	www.me-dia-re.it

Sede della formazione relativa al corso in oggetto:

Via e n.	Via Michele Buniva n. 9bis/D
CAP	10124
Città	Torino (TO)
Provincia	TO
Codice Fiscale	08273720014

Partita IVA	08273720014
Tel.	011 8390942 – 011 3091304
E-mail	info@me-dia-re.it
PEC	mediare@globalpec.it
Sito	www.me-dia-re.it

Rappresentato legalmente da:

Nome - Cognome	Giovanna Valenzano
Via e n.	Via Domenico Guidobono n. 1
CAP	10137
Città	Torino (TO)
Provincia	Torino
Codice Fiscale	08273720014
Partita IVA	08273720014
Tel.	011 8390942 – 011 3091304 – 340 3638552
E-mail	info@me-dia-re.it
PEC	mediare@globalpec.it
Sito	www.me-dia-re.it

II. SCHEDA DATI PERCORSO DI FORMAZIONE

1) Titolo e date

Scheda dati	
Titolo del corso	Corso Professionalizzante in Mediazione Familiare
Date previste di inizio e termine della formazione compresi tirocinio/pratica guidata di 40 ore ed Esame di 1° Livello	Inizio 20/11/2021 Termine 26/10/2023
Data prevista per l'Esame di 2° Livello	23/11/2023

2) Materie e n. ore

Descrizione monte orario di formazione	N. ore
Numero ore <u>complessive</u> di tutta la formazione impartita: teoria, esercitazioni, pratica, FAD, tirocinio e supervisione didattica	N. Tot. 324h
<i>Di cui, specificare:</i>	
Tot. ore di formazione in aula	N. 244 h
Tot. ore dell'eventuale formazione a distanza	N. 0 h
Tot. ore del tirocinio per accedere all'Esame di 1° Livello	N. 40 h
Tot. ore della supervisione alla pratica guidata assicurata agli allievi per accedere all'Esame di 2° Livello	N. 40 h
TOT. H	324 h

3) Materia Mediazione Familiare e n. ore

Di mediazione familiare	N. Ore	Modalità
Teoria sulla mediazione familiare	N. 102h	Aula
Esercitazioni e role-playing sulla mediazione familiare (<i>almeno 70 ore</i>)	N. 72h	Aula
TOTALE MF (non meno di 170 ore)	174h	

4) Materie Complementari e n. ore

Materie complementari	Modalità svolgimento	N. Ore	Modalità svolgimento	N. Ore
Diritto	<input checked="" type="checkbox"/> Aula	N. 8 Ore	<input type="checkbox"/> FAD	N. Ore
Psicologia	<input checked="" type="checkbox"/> Aula	N. 16 Ore	<input type="checkbox"/> FAD	N. Ore
Sociologia	<input checked="" type="checkbox"/> Aula	N. 8 Ore	<input type="checkbox"/> FAD	N. Ore
Economia e bilancio	<input checked="" type="checkbox"/> Aula	N. 16 Ore	<input type="checkbox"/> FAD	N. Ore
Gestione dei conflitti	<input checked="" type="checkbox"/> Aula	N. 8 Ore	<input type="checkbox"/> FAD	N. Ore
Gestione con altri professionisti e deontologia	<input checked="" type="checkbox"/> Aula	N. 8 Ore	<input type="checkbox"/> FAD	N. Ore
Altre materie: esperibilità del percorso di mediazione in caso di violenza psicologica nelle relazioni coniugali	<input checked="" type="checkbox"/> Aula	N. 8 Ore		
	TOT. AULA <i>(Non meno di 70 ore)</i>	72h	TOT. FAD <i>(Non meno di 70 ore)</i>	0h
TOTALE COMPLEMENTARI	72 ore			

<u>(Non meno di 70 ore)</u>		
------------------------------------	--	--

5) Parte pratica esperienziale

Accesso	Tipologia	Breve descrizione	N. Ore
Esame 1° livello	Tirocinio operativo/pratica guidata sulla mediazione familiare: <input checked="" type="checkbox"/> osservazione diretta di casi reali con affiancamento a MF professionista <u>(non meno di 20 ore)</u>	Osservazione e conduzione di sedute sotto la guida di un mediatore esperto presso i Servizi di Mediazione dell'Associazione	20
	<input checked="" type="checkbox"/> discussione, relazione scritta, analisi delle sedute di mediazione osservate	Redazione di relazioni sui casi osservati	20
Esame 2° livello	Esame orale	Discussione tesina in cui lo studente presenta un caso di MF seguito in proprio o in comediazione con i formatori	40
TOT.			80 h
<u>(Non meno di 80 ore)</u>			

6) Modello di mediazione familiare insegnato

Asse del sapere	Modello di MF insegnato			
a) Rispetto a Argomenti trattabili dal MF	<input type="checkbox"/> Parziale	<input type="checkbox"/> Integrato	<input checked="" type="checkbox"/> Globale –	<input type="checkbox"/> Co-MF
b) Rispetto a Modello teorico- metodologico di rife-	<input type="checkbox"/> Sistemico	<input type="checkbox"/> Terapeutico	<input type="checkbox"/> Relazionale-Simbolico (Cigoli-Scabini)	<input type="checkbox"/> Trigenerazionale (Mazzei)
	<input type="checkbox"/> Basato sui	<input type="checkbox"/> GeA	<input type="checkbox"/> Trasformativo	<input checked="" type="checkbox"/> Umanistico (Mo-

rimonto	bisogni evolutivi (Canevelli-Lucardi)	(Scaparro)	(Bush-Folger)	rineau)
	<input type="checkbox"/> Mediterraneo (De Vanna)	<input type="checkbox"/> Interdisciplinare	<input type="checkbox"/> Integrato Forense	<input type="checkbox"/> ESBI (Buzzi)
	<input type="checkbox"/> Negoziiale	<input type="checkbox"/> Strutturata	<input type="checkbox"/> MF attraverso la comprensione (Friedman)	<input type="checkbox"/> Altro (<i>Specificare</i>)

- Descrizione estesa (utilizzare al massimo 2000 caratteri)

La Mediazione Globale si occupa di tutte le conseguenze della separazione e del divorzio, la sfera relazione e quella genitoriale, le questioni legali, patrimoniali, fiscali e gli aspetti pratici della vita di tutti i giorni. Il Presupposto è che le varie aree sono tra loro integralmente legate.

La Mediazione Umanistica-Trasformativa (Morineau) privilegia l'attenzione alla dimensione affettiva ed emotiva. In quanto l'attività del mediatore, declinata anche in plurimi colloqui individuali (spesso essenziali per rilevare l'eventuale presenza di maltrattamenti ed abusi), attraverso l'ascolto e il riconoscimento degli stati emotivi e affettivi, consente il superamento dei blocchi emotivi e cognitivi dei coniugi in conflitto, favorendo l'approdo ad una comunicazione fondata sul riconoscimento reciproco. Il supporto alla negazione delle posizioni e degli interessi, dunque, si colloca sulla scia dell'avvenuto riconoscimento reciproco.

- Segnalare una o più pubblicazioni scientifiche in cui è descritto il modello di mediazione familiare insegnato (Autore, titolo, editore, anno, ISBN)
 1. Boverini, S., Quattrocolo A. (2005) Abusi, conflitti e possibilità di mediazione, in Franceschetti E. (a cura di) La tutela del minore, Experta Edizioni, Forlì. ISBN: 8860210186
 2. Buzzi I., Haynes J. M. (2018), Introduzione alla mediazione familiare. Principi fondamentali e sua applicazione. Giuffré, Milano. EAN 9788814172595
 3. D'Alessandro M. (2016), Mediazione tra dialogo e confronto, in La Giustizia Sostenibile, vol. IX, (pag. 27-31), Aracne, Roma. ISBN 978-88-5489642-0
 4. D'Alessandro M., Quattrocolo A. (2015), L'ascolto e la mediazione (umanistico-trasformativa) nei conflitti familiari, in La Giustizia Sostenibile vol. VIII (pag. 273-286), Aracne, Roma. ISBN 978-88-548-8124-2
 5. D'Alessandro M., Quattrocolo A. (2007) La Mediazione Trasformativa come Prassi, Quaderni di Mediazione, Anno II, n. 5. ISBN: 9788887239430
 6. Quattrocolo A. (2005) La mediazione trasformativa, in Quaderni di mediazione, Puntodifuga Editore

7) Numero previsto di partecipanti

Minimo (non meno di 5) 7 – massimo (non più di 30) 30

8) Quota di partecipazione prevista

Minimo €. 2.160,00+IVA - massimo € 2.400,00+IVA

III. SCHEDA DATI DIRETTORE DIDATTICO, RESPONSABILE TIROCINIO E DOCENTI

1) Direttore didattico del corso

Direttore didattico del corso	
Nome - Cognome	ALBERTO QUATTROCOLO
Via e n.	Via Guastalla n. 10
CAP	10124
Città	Torino
Provincia	TO
Tel.	011.8390942 – cell. 340.7236318
E-mail	Alberto.quattrocolo@virgilio.it
PEC	mediare@globalpec.it

Associazione nazionale di mediatori familiari cui è iscritto:	A.I.Me.F.
Numero di iscrizione	914

Sigla dell'associazione	A.I.Me.F.
Data di iscrizione	10/02/2010

2) Responsabile del coordinamento e dello svolgimento del tirocinio pratico

Responsabile del coordinamento e dello svolgimento del tirocinio/pratica operativa	
Nome - Cognome	Maurizio D'Alessandro
Via e n.	Piazza Massaua n. 2
CAP	10141
Città	Torino
Provincia	TO
Tel.	011.8390942 – cell. 393.8584373
E-mail	Maurizio_dale@yahoo.it
PEC	mediare@globalpec.it

Associazione nazionale di mediatori familiari cui è iscritto/a:	A.I.Me.F.
Numero di iscrizione	1356
Sigla dell'associazione	A.I.Me.F.
Data di iscrizione	31-01-2013

3) Docenti per le lezioni sulla mediazione familiare e deontologia del mediatore familiare

Nome - Cognome	Alberto Quattrocolo
Via e n.	Via Guastalla n. 10
CAP	10124
Città	Torino
Provincia	TO
Tel.	011.8390942 – cell. 340.7236318
E-mail	Alberto.quattrocolo@virgilio.it
PEC	mediare@globalpec.it

Associazione nazionale di mediatori familiari cui è iscritto/a:	A.I.Me.F.
Numero di iscrizione	914
Sigla dell'associazione	A.I.Me.F.
Data di iscrizione	10/02/2010

Nome – Cognome	Maurizio D'Alessandro
Via e n.	Piazza Massaua n. 2
CAP	10141
Città	Torino

Provincia	TO
Tel.	011.8390942 – cell. 393.8584373
E-mail	Maurizio_dale@yahoo.it
PEC	mediare@globalpec.it

Associazione nazionale di mediatori familiari cui è iscritto/a:	A.I.Me.F.
Numero di iscrizione	1356
Sigla dell'associazione	A.I.Me.F.
Data di iscrizione	31/01/2013

Nome – Cognome	Isabella Buzzi
Via e n.	Località Spugnole n. 3/E
CAP	50037
Città	San Piero a Sieve
Provincia	FI
Tel.	02.342502 – cel. 348.4123475
E-mail	tdisa@libero.it

Associazione nazionale di mediatori familiari cui è iscritto/a:	A.I.Me.F.
Numero di iscrizione	3
Sigla dell'associazione	A.I.Me.F.
Data di iscrizione	15/09/1999

4) Elenco docenti materie complementari

- **Elenco docenti nell'area psicologica**

Nome - Cognome	Qualifica professionale	N. iscriz. Ordine professionale
Anna Lucia Mirone	Psicologa, mediatrice familiare	Ordine Psicologi del Piemonte N. 8028 dal 18-7-2016

- Elenco docenti nell'area sociale

Nome - Cognome	Qualifica professionale	N. iscriz. Ordine professionale
Maurizio D'Alessandro	Mediatore familiare	
Alberto Quattrocolo	Giurista, mediatore familiare	
Silvia Boverini	Giurista, criminologa clinica	

- Elenco docenti nell'area giuridica

Nome - Cognome	Qualifica professionale	N. iscriz. Ordine professionale
Monica Checchin	Avvocato, mediatore familiare	
Alberto Quattrocolo	Giurista, mediatore familiare	

- Elenco docenti nell'area economica

Nome - Cognome	Qualifica professionale	N. iscriz. Ordine professionale
Alberto Quattrocolo	Giurista, mediatore familiare	

- Altro personale docente per l'area di gestione dei conflitti, rapporti con professionisti (specificare)

Nome - Cognome	Qualifica professionale	N. iscriz. Ordine professionale
Maurizio D'Alessandro	Mediatore familiare: rapporti con professionisti e gestione dei conflitti	
Alberto Quattrocolo	Giurista, mediatore familiare, mediatore civile e commerciale e mediatore penale: gestione dei conflitti	
Silvia Boverini	Criminologa: criminologia e vittimologia (abusi e maltrattamenti) gestione dei conflitti	

IV. SCHEDA REQUISITI AMMISSIONE AL CORSO

1) Specificare i criteri e le procedure di ammissione utilizzati		
<input checked="" type="checkbox"/>	Richiesta dell'attestato di laurea o di iscrizione ad ordine professionale	
<input checked="" type="checkbox"/>	Colloquio di ammissione e suo superamento	
<input checked="" type="checkbox"/>	Curriculum vitae	
<input checked="" type="checkbox"/>	Altro	Specificare: Esperienza pratica/ lavorativa

2) Specificare i titoli di laurea necessari per l'ammissione		
Area	Laurea	Motivare il perché della scelta
<input checked="" type="checkbox"/> Area umanistica	<input checked="" type="checkbox"/> Lettere <input checked="" type="checkbox"/> Filosofia <input checked="" type="checkbox"/> Pedagogia <input checked="" type="checkbox"/> Giurisprudenza	
<input checked="" type="checkbox"/> Area sanitaria	<input checked="" type="checkbox"/> Psicologia <input checked="" type="checkbox"/> Medicina	
<input checked="" type="checkbox"/> Area sociale	<input checked="" type="checkbox"/> Sociologia <input checked="" type="checkbox"/> Assistente sociale <input checked="" type="checkbox"/> Scienze politiche	
<input checked="" type="checkbox"/> Altro (<i>Specificare</i>)	<input checked="" type="checkbox"/> Scienze dell'educazione	

V. SCHEDE DATI TIROCINIO/PRATICA OPERATIVA (ESAME 1° LIVELLO)

- Fare una breve descrizione di come si svolgerà il **tirocinio/pratica operativa** per Esame di 1° Livello (minimo 1000 caratteri):

Osservazione e conduzione di sedute sotto la guida di un mediatore esperto presso i Servizi di Mediazione dell'Associazione

- Elenco luoghi convenzionati dall'ente per il tirocinio/pratica operativa degli allievi mediatori familiari:

Ente (specificare il nome per esteso e la sigla)	Associazione no profit Me.Dia.Re., Mediazione Dialogo Relazione
Indirizzo legale Via e n.	Sede operativa: Via Michele Buniva n. 9bis/D
CAP	10124
Città	Torino
Provincia	TO
Tel.	011.8390942 – 393.8584373

E-mail	Info@me-dia-re.it - maurizio_dale@yahoo.it
PEC	mediare@globalpec.it
Sito	www.me-dia-re.it

VI. SCHEDA ESAME DI 1° LIVELLO PER “IDONEITÀ ALLA PRATICA GUIDATA SUPERVISIONATA”

1) Breve descrizione dell'esame di 1° livello:

Prove d'esame	Descrizione
<input checked="" type="checkbox"/> Scritto	<input checked="" type="checkbox"/> Domande a scelta multipla <input type="checkbox"/> Domande aperte <input type="checkbox"/> Altro - <i>Specificare:</i>
<input checked="" type="checkbox"/> Orale	Discussione della tesi con connessione con gli argomenti in essa affrontati
<input checked="" type="checkbox"/> Role-playing	Conduzione di un percorso di mediazione da parte dei candidati che si sperimentano nella gestione di un conflitto coniugale, simulato ad hoc.
<input checked="" type="checkbox"/> Tesi del candidato (descrivere la modalità di scelta dell'argomento da trattare, la lunghezza minima e massima, le modalità di esposizione/correzione)	L'argomento è concordato con uno o più docenti e con il direttore didattico. La lunghezza è compresa tra 70 e 160 pagine. La correzione è compiuta dal docente scelto come tutor dal candidato, in virtù dell'argomento concordato, e dal direttore didattico. L'esposizione avviene in plenaria.

2) Specificare che tipo di valutazione viene fatta dalla commissione d'esame della preparazione raggiunta (minimo 1000 caratteri):

La valutazione attiene complessivamente al possesso del candidato di know-how e competenze per gestire adeguatamente situazioni di conflitto familiare in un idoneo setting di Mediazione Familiare, assumendo un atteggiamento che dev'essere non soltanto improntato alla profonda consapevolezza del disagio socio familiare, ma anche caratterizzato da particolari capacità relazionali, e da adeguate competenze nella comunicazione, così da proficuamente dispiegare la necessaria sensibilità per riconoscere ed accogliere l'altro.

Dunque, in sede di valutazione si intende appurare la sussistenza nel candidato dei presupposti fondamentali per una corretta esecuzione della delicata e complessa attività che intenderà praticare, vale a dire accompagnare i mediandi a riconoscere ed accogliere il conflitto in tutta la sua valenza trasformativa e costruttiva.

Perciò, tutto il percorso valutativo è teso all'accertamento non solo della conoscenza della normativa vigente e di un'approfondita conoscenza degli aspetti teorici esplorati nel corso della formazione e dello studio individuale, ma soprattutto del possesso di un patrimonio di competenze tale da consentire di intervenire in modo neutrale, empatico, accogliente, a-valutativo, in vicende complesse e delicate.

3) Composizione della commissione d'esame

	Nome	Cognome	Qualifica
Direttore didattico	Alberto	Quattrococo	Mediatore familiare
Responsabile del tirocinio	Maurizio	D'Alessandro	Mediatore familiare

4) Dopo quanto tempo verranno comunicati i risultati dell'esame di 1° livello?

- Il giorno stesso dell'esame
 Dopo 7 giorni circa

5) Sono previste verifiche in itinere della preparazione? Sì No

Se sì, di che tipo? Interrogazioni orali ed esercitazioni pratiche

Descrivere brevemente

Nell'ambito delle ricapitolazioni teoriche, precedenti un'attività pratica, la verifica dell'apprendimento consiste nel procedere ad interrogazioni sugli aspetti precedentemente spiegati e implicati nell'esercitazione in procinto di essere svolta.

Quando? Il 16-09-2022 dalle 15,00 alle 19,00

Descrivere brevemente: Rispetto alle competenze tecniche acquisite, la verifica consiste proprio nell'osservazione delle esercitazioni.

VII. SCHEDA DATI SUPERVISIONE (ESAME 2° LIVELLO)

- Fare una breve descrizione di come si svolgerà la **supervisione** per Esame di 2° Livello (minimo 1000 caratteri):

Il senso più profondo della valutazione del candidato attiene alla dimensione del saper essere nell'ottica dell'aver continuato ad imparare facendo. In altre parole, si intende appurare i cambiamenti intervenuti non soltanto sul piano dell'affinamento e consolidamento del sapere "tecnico" quanto, e ancor prima, sul piano dell'accrescimento delle competenze relazionali, quale conseguenza della traduzione dell'esperienza in conoscenza. Più in dettaglio, ciò che si valuta è la capacità di conservare un corretto equilibrio nella gestione dei percorsi di mediazione familiare tra due tipi di obiettivi: pragmatico-collaborativo-negoziati e emotivo-affettivo-relazionali.

In particolare, si vuole esplorare la capacità del candidato di supportare la ricerca degli accordi, che assai spesso riguardano la dimensione genitoriale, e di non anteporre tale tipo di obiettivi all'attenzione sugli aspetti relazionali: cioè, si intende verificare la capacità di essere attenti e rispettosi delle dinamiche relazionali, così da sapere accompagnare l'evoluzione del rapporto tra gli attori del conflitto, in virtù della consapevolezza che tale dimensione è quella veramente qualificante in ordine alla solidità effettiva degli obiettivi pragmatici.

- Elenco nominativi dei MF Professionisti formatori e supervisori, che faranno supervisione ai candidati

NOME-COGNOME	Alberto Quattrocolo
Associazione nazionale di mediatori familiari cui è iscritto/a:	A.I.Me.F.
Numero di iscrizione	914
Sigla dell'associazione	A.I.Me.F.
Data di iscrizione	10/02/2010
Supervisore A.I.Me.F.	<input checked="" type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No

NOME-COGNOME	Maurizio D'Alessandro
Associazione nazionale di mediatori familiari cui è iscritto/a:	A.I.Me.F.
Numero di iscrizione	1356
Sigla dell'associazione	A.I.Me.F.
Data di iscrizione	31/01/2013
Supervisore A.I.Me.F.	<input checked="" type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No

- Elenco luoghi convenzionati dall'Ente per lo svolgimento del caso di mediazione familiare degli allievi, in qualità di mediatori familiari abilitati alla pratica supervisionata

Ente (specificare il nome per esteso e la sigla)	Associazione no profit Me.Dia.Re. Mediazione Dialogo Relazione
Indirizzo legale	Sede operativa:
Via e n.	Via Michele Buniva 9bis/D,
CAP	10124
Città	Torino
Provincia	TO
Tel.	011.8390942 – 011.3091304 – 340.3638552
E-mail	info@me-dia-re.it -
PEC	mediare@globalpec.it
Sito	www.me-dia-re.it

VIII. SCHEDE ESAME DI 2° LIVELLO PER “QUALIFICA PROFESSIONALE”

1) Breve descrizione dell'esame di 2° livello:

Prove	Descrizione
<input checked="" type="checkbox"/> Tesi, o relazione dettagliata, sul percorso di MF condotto personalmente dall'esaminando nella sua pratica guidata supervisionata	L'esaminando presenta una tesina in cui descrive il/i percorso/i di MF che ha condotto personalmente con la supervisione di un formatore
<input checked="" type="checkbox"/> Percorso studi svolto dall'esaminando nel biennio della sua formazione complessiva di MF	Colloquio valutativo sull'apprendimento delle materie del corso
<input checked="" type="checkbox"/> Pratica guidata e supervisione del/dei caso/i	Supervisione dei casi condotti da ciascun candidato
<input checked="" type="checkbox"/> Analisi del/dei caso/i di mediazione familiare personalmente condotti con la supervisione dei formatori.	Il candidato riferisce i casi fatti

2) Specificare che tipo di valutazione viene fatta dalla commissione d'esame della preparazione raggiunta (minimo 1000 caratteri):

Il senso più profondo della valutazione del candidato attiene alla dimensione del saper essere nell'ottica dell'aver continuato ad imparare facendo. In altre parole, si intende appurare i cambiamenti intervenuti non soltanto sul piano dell'affinamento e consolidamento del sapere “tecnico” quanto, e ancor prima, sul piano dell'accrescimento delle competenze relazionali, quale conseguenza della traduzione dell'esperienza in conoscenza.

Più in dettaglio, ciò che si valuta è la capacità di conservare un corretto equilibrio nella gestione dei percorsi di mediazione familiare tra due tipi di obiettivi: pragmatico-collaborativo-negoziati e emotivo-affettivo-relazionali. In particolare, si vuole esplorare la capacità del candidato di supportare la ricerca degli accordi, che assai spesso riguardano la dimensione genitoriale, e di non anteporre tale tipo di obiettivi all'attenzione sugli aspetti relazionali: cioè, si intende verificare la capacità di essere attenti e rispettosi delle dinamiche relazionali, così da sapere accompagnare l'evoluzione del rapporto tra gli attori del conflitto, in virtù della consapevolezza che tale dimensione è quella veramente qualificante in ordine alla solidità effettiva degli obiettivi pragmatici.

3) Composizione della commissione d'esame

Commissione d'Esame 2° livello	Nome	Cognome	Qualifica
Direttore didattico	Alberto	Quattrococo	Mediatore familiare e mediatore penale
Responsabile del tirocinio	Maurizio	D'Alessandro	Mediatore familiare e mediatore penale

- 4) Dopo quanto tempo verranno comunicati i risultati dell'Esame di 2° livello?
- Il giorno stesso dell'esame
 - Dopo 7 giorni circa