

LIVELLI B1 & B2 (secondo la scala del Consiglio d'Europa)  
FASE 2 (produzione scritta e mediazione scritta)

SESSIONE  
2026 A

### PROVA 1

Sei uno studente universitario e hai letto l'annuncio del festival "La grande invasione". Scrivi un post di circa 80 parole in cui:

- presenti il tipo di evento e dove si svolge;
- spieghi perché ti interessa partecipare;
- giustifichi perché leggere è importante per uno studente.



**La grande  
invasione**  
Festival della lettura

CHIERI AOSTA LA PICCOLA INVASIONE EDIZIONI PASSATE CHI SIAMO PARTNER

La grande invasione è il festival della  
lettura che si svolge a Ivrea dal 2013.

QUATTORDICESIMA EDIZIONE  
IVREA, 30 – 31 MAGGIO, 1 – 2 GIUGNO 2026

## La grande invasione è

Cosa sono i festival letterari?  
Un po' come i rave, ma per i lettori:  
per chi cerca una storia da amare  
e per chi invece già ce ne ha varie;  
per chi ha mille libri e nemmeno lo sa  
o «ne avrei solo uno: mai mi stancherò».



<https://www.lagrandeinvazione.it/>

### PROVA 2

Dopo aver letto la presentazione del festival "La grande invasione", scrivi una breve relazione di circa 100 parole per il sito web della tua università, in cui:

- presenti le caratteristiche principali del festival;
- esprimi la tua opinione sul valore dei festival letterari oggi;
- indichi un possibile beneficio per gli studenti universitari;

Firma il testo con il nome Giuliana Rossi / Giuliano Rossi.

**ATTENZIONE**

- Per ognuna delle 4 prove dare una risposta sul quaderno.
- Tempo a disposizione: **85 minuti**.

**PROVA 3**

Il tuo amico italiano Marco è molto stressato per alcuni cambiamenti nella sua vita e reagisce sempre negativamente. Basandoti sull'articolo, scrivigli un messaggio su Messenger (circa 80 parole) in cui:

- spieghi quale atteggiamento il testo suggerisce di avere di fronte a situazioni difficili,
- suggerisci un modo utile per gestire queste situazioni.

vita

ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΜΟΡΦΙΑ LIFE ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ FITNESS ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΣΤΡΑ ΠΡΟΣΩΠΑ

ΑΛΛΑΓΕΣ

## Πώς δεν θα σε τρομάζουν πια οι αλλαγές

Οι αλλαγές στη ζωή μας είναι αναπόφευκτες & συχνά επώδυνες, αλλά είναι σημαντικό να μάθουμε να τις αντιμετωπίζουμε από μια θετική σκοπιά.

Όλοι μας έχουμε βρεθεί μπροστά σε αλλαγές που μας πιέζουν και μας αναγκάζουν να βγούμε από τη ζώνη άνεσής μας. Πολλές από αυτές φαίνονται δύσκολες, ενοχλητικές και άδικες. Και είναι ανθρώπινο να έχουμε μια εσωτερική αντίσταση απέναντί τους. Όμως, είναι σημαντικό να μάθουμε να τις διαχειριζόμαστε με τρόπο που μας ωφελεί. Αντί να «παλέψουμε» με την αλλαγή ή να την αντιληφθούμε ως εχθρό, μπορούμε να καλλιεργήσουμε την ικανότητά μας να ανταποκρινόμαστε σε αυτήν με έξυπνους τρόπους.

### Δεν χρειάζεται να προσποιούμαστε πως όλα πάνε καλά

Πολλές φορές αναγκαζόμαστε, όπως είπαμε, να αντιμετωπίσουμε αλλαγές που δεν έχουμε επιλέξει, όπως η αλλαγή εργασιακών συνθηκών, μεταβολές στον τρόπο ζωής μας ή προσαρμογές που μας «επιβάλλει» το περιβάλλον μας. Δεν χρειάζεται να προσποιούμαστε ότι αυτές οι αλλαγές είναι καλές. Εντούτοις, αντί να υποκύψουμε στην απογοήτευση ή το άγχος που μας προκαλούν, μπορούμε να μάθουμε να τις αντιμετωπίζουμε με δημιουργικότητα και να αναζητούμε ευκαιρίες μέσα από αυτές. Ακόμα και

οι πιο δύσκολες και ανεπιθύμητες καταστάσεις μπορούν να αποτελέσουν έναυσμα για προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη, εάν μάθουμε να τις προσεγγίζουμε με τον κατάλληλο τρόπο.

### Αλλαγές: Η δημιουργικότητα ως αντίδοτο

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους να αντιμετωπίσουμε τις αλλαγές είναι να επικεντρωθούμε στην δημιουργικότητα. Η δημιουργικότητα μας επιτρέπει να βρούμε νέες λύσεις και να προσαρμοστούμε σε καταστάσεις που φαίνονται αρχικά αρνητικές. Αντί να εστιάζουμε στο πρόβλημα ή στην αντίσταση που νιώθουμε, μπορούμε να κοιτάξουμε τις νέες συνθήκες ως μια πρόκληση για να ανακαλύψουμε καινούργιους τρόπους σκέψης ή δράσης. Αυτή η προσέγγιση βοηθά όχι μόνο στο να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες αλλά και να εξελιχθούμε μέσα από αυτές. Μπορούμε να κάνουμε την αλλαγή μέρος της καθημερινότητάς μας, να την ενσωματώσουμε στις συνήθειές μας και να την κάνουμε ακόμα και διασκεδαστική με μικρές προσαρμογές στη ζωή μας, όπως το να δοκιμάσουμε νέα πράγματα, να εξερευνήσουμε διαφορετικές εμπειρίες ή να αναλάβουμε προκλήσεις που απαιτούν δημιουργικότητα.

<https://www.vita.gr/2026/03/19/psixologia/pos-den-tha-se-tromazoun-pia-oi-allages/>

**PROVA 4**

Sei giornalista in una rivista di psicologia e crescita personale. Dopo aver letto l'articolo precedente, decidi di scrivere un breve articolo in italiano (circa 100 parole), per un giornale di Roma in cui:

- spieghi perché le persone tendono a considerare il cambiamento negativo,
- descrivi come si può cambiare il proprio modo di vedere il cambiamento,
- presenti alcuni esempi di come si può integrare il cambiamento nella vita quotidiana.

**ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ**