

PROGRAMMA DEL CORSO Insegnanti efficaci

Sede del corso: via Anello del sole 265 FONTANAFREDDA (PN)

Orari: dalle 16.45 alle 19.15

7 marzo

Circle time sulle aspettative dei partecipanti.

Importanza del benessere soggettivo definito come valutazione cognitiva e affettiva della propria vita (psicologia positiva); del non giudizio, del "sorriso", del ringraziare, del concetto di rispetto e di un ascolto attivo attraverso tutti i sensi.

14 marzo

Conoscenza reciproca attraverso l'utilizzo di immagini (condivisione a coppie/a gruppo intero): cartoline/quadri d'autore (osservare e saper descrivere minuziosamente ciò che è appena stato osservato).

21 marzo

Corrispondenza organi di senso e organi sessuali/corrispondenza elementi. Riequilibrio attraverso vocalizzi e corrispondenze vibrazionali, Cybrclinica: frasi tipo "Mi sento molto bene" con ripercussioni ritmiche sul corpo. Automassaggio.

28 marzo

Esperienza sull'identità (nome, gesto, aggettivo/parola) inserita in uno spazio e in tempo. Orientamento spazio-temporale/ inserimento corporeo (alto/basso, dentro/fuori, avanti/indietro, destra/sinistra).

4 aprile

Esperienza sulla "voce": centratura. Corrispondenza organi di senso e organi sessuali/corrispondenza elementi. Ciclo della vita: vocali. Significato e creazione mandala.

11 aprile

Percezione corporea (osservazione delle parti del corpo). Respirazione (diaframmatica, alternata, "cannuccia/sibilo"). La presenza mentale e la consapevolezza della respirazione e dei relativi benefici emozionali, cognitivi e fisici.

3 maggio

Potenziare la capacità di osservazione, rivitalizzare la vista: contatto/percezione e visualizzazione del colore (descrizione immagini e rielaborazione grafica).

8 maggio

Rivitalizzazione del tatto. Percezione corporea e consapevolezza emozionale collegata: importanza delle "carezze". Migliorare la qualità della comunicazione sia con noi stessi che con gli altri.

16 maggio

Imparare a percepire e rispettare il proprio "perimetro", allentare le tensioni (sagome), scaricare le paure (esercizio dei reni). Dare rilevanza al radicamento (albero/radici), alle diverse modalità espressive. Visualizzazione e realizzazione grafica

23 maggio

Diventare consapevoli del mondo circostante, rivitalizzare il gusto e l'olfatto: riconoscimento, percezione interiore (laboratorio delle essenze e approccio al gusto).

METODOLOGIA

Gli incontri prevedono parti teoriche, visualizzazioni guidate, circle time, elaborazioni grafiche, sperimentazione life-skills, lavori e condivisioni di gruppo, supervisione di esperienze scolastiche attivate o di esperienze di conflitti su cui sperimentare le strategie proposte nel corso. Ai partecipanti saranno fornite inoltre dispense cartacee sui contenuti affrontati negli incontri.