



# Schema per presentazione di progetti

## Ambiti Specifici

- Educazione alla cultura economica
- Bisogni individuali e sociali dello studente
- Alternanza scuola-lavoro**
- Dialogo interculturale e interreligioso
- Conoscenza e rispetto della realtà naturale e ambientale
- Sviluppo della cultura digitale ed educazione ai media
- Didattica singole discipline previste dagli ordinamenti
- Orientamento e dispersione scolastica**
- Problemi della valutazione individuale e di sistema
- Inclusione scolastica e sociale
- Gestione della classe e problematiche relazionali**
- Tutela della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro
- Cittadinanza attiva e legalità

## Ambiti trasversali

- Didattica e metodologie
- Innovazione didattica e didattica digitale
- Gli apprendimenti**
- Metodologie e attività laboratoriali**
- Didattica per competenze e competenze trasversali

**L'ambito deve essere scelto tra i 5 evidenziati in rosso**

Titolo **COME GESTIRE LO STRESS EMOTIVO\_ MENTALE A SCUOLA E NELLA VITA. COLORARE LA VITA CON TECNICHE SEMPLICI DI RESPIRAZIONE E MEDITAZIONE**

## Descrizione

**Il corso di meditazione offre agli insegnanti l'opportunità di rilassarsi e ricaricarsi, imparando un metodo semplice ed efficace da portare nella vita. Per chi educa la meditazione, la visualizzazione creativa, gli esercizi di ricarica energetica, la respirazione in semplici tecniche, attiveranno fonte di riflessione profonda e calma emotiva. Le tecniche di rilassamento guidano i partecipanti a sviluppare calma emotiva, forza interiore, positività e centratura per poter essere delle guide calme, amorevoli ed efficaci per gli studenti. L'insegnante è per primo un'essere umano che ha bisogno di portare un equilibrio dentro se stesso, di avere lui stesso dei mezzi che possano essere un sostegno di vita e che possano consentire di vivere la vita, la scuola e lo stress mentale a cui sono sottoposti con molta più leggerezza di intenti.**

**Obiettivi** Le tecniche che verranno insegnate saranno una guida pratica per ogni giorno, per poter sentire e vivere la vita con occhi diversi: la vita a colori.

**Programma** Tecniche base di meditazione. Il Respiro; tecniche semplici e pratiche per la vita di ogni giorno. Tecniche di rilassamento. La visualizzazione creativa: la mente crea. Comunicazione e ascolto: approfondire la pratica dell'ascolto delle emozioni, sentirlle per poterle gestire. Calmare la mente che deraglia in continuazione. Portare la mente nell'aspetto positivo e creativo. Amarsi e ascoltarsi per poter gestire al meglio i problemi nella vita. Tecniche di concentrazione focalizzate su pensieri, emozioni e respiro. Respiro di luce: colori, le frequenze che aiutano il corpo e i sentimenti: depressione, insonnia, ansia, rabbia, stress mentale, stanchezza.

Anno svolgimento 2024/2025

Sedi

**Emilia Romagna : MODENA; CARPI, BOLOGNA; CORREGGIO**

**periodo svolgimento da novembre 2024 a marzo 2025**

**Durata 20 ore in presenza. On-line: solo in caso di distanza maggiore + 40 km**

**corso Bi- settimanale di 2 ore**

**Ore minimo di partecipazione 16**

Destinatari

Docenti scuola infanzia

Docenti scuola primaria

docenti scuola secondaria di I grado

docenti scuola secondaria II grado

personale ata

Costo a carico dei destinatari : ....

Metodologie

- aula lezioni frontali
- Laboratori
- Webinar
- Aula lavori di gruppo
- E learning
- Mista tra parentesi blended
- Altro (specificare)

Materiali e tecnologie usati

- Lim
- CD Rom
- Video proiettore
- PC
- E book
- Stampanti tre d
- Slide

- Video
- Tablet
- Dispense
- Web

Altro (specificare): **nessuno solo I Pad per musica adatta al rilassamento**

Tipologie verifiche finali

- Questionario risposte aperte
- Test a risposta multipla
- Altro (Specificare) **nessuna veriica**

Sighinolfi Katia Insegnante yoga Meditazione con esperienza trentennale nel settore. Operatore olistico DBN .

Anima Arcobaleno di Katia Sighinolfi Viale Darfo Dallai 1/A 41012 Carpi (Mo)

cell 339 6882534

[info@animarcobaleno.it](mailto:info@animarcobaleno.it)

[www.animarcobaleno.it](http://www.animarcobaleno.it)

LA MIA FORMAZIONE

1992 -97 Raja Meditazione

1998 – Scuola Energheia, durata corso 3 anni, Diploma Insegnante yoga

Meditazione. Raja yoga

2010 - Corso "Kinesiologia Applicata" Le sette chiavi del Chi, relatore Marco Rado.

2018 - Corso base di Fiori di Bach. Accademia Naturopatia A.N.E.A., durata 10 ore

2018 - "Fleuri en Provence" Formazione in Aromaterapia: I Chakra e la magia delle piante. Aromaterapia sottile. Aromaterapia emozionale, durata 25 ore.

2019 - 2020 "Fleuri en Provence" Accademia di Aromaterapia, 126 ore di lezione.

2021 - Thai Hand Reflexology. Riflessologia palmare thailandese, Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI, corso pratico e teorico, 18 ore.

2022 - USUI Reiki Master Attestato certificato di I, II, III livello.

2021 - 2022 Master "Salute 360". Scuola di fitoaromaterapia energetica integrata, Rinascere Academy.

2022 - Siam Thai Face Massage. Trattamento thailandese del viso, Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI, corso pratico e teorico, 18 ore.

2023 - Riflessologia Plantare Indiana Il trattamento energetico spirituale del piede. Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI, corso pratico e teorico, 18 ore.

Direttore responsabile

Katia Sighinolfi

Relatori formatori facilitatori

Katia Sighinolfi Anima Arcobaleno

Viale Darfo Dallai 1/a 41012 Carpi (Mo)

[info@animarcobaleno.it](mailto:info@animarcobaleno.it)

cell 3369 6882534

[www.animarcobaleno.it](http://www.animarcobaleno.it)

**Inoltre allegare CV in formato europeo)**

ALLEGARE ANCHE LOCANDINA IN pdf del corso