15160 Piemonte

Rafforzare attenzione e concentrazione

Obiettivi

Il training offre al partecipante strumenti di supporto per gestire e canalizzare al meglio le energie, lo stress, la capacità di concentrazione e aumentare il potenziale personale circa l¿ambito personale lavorativo. Strumenti e competenze trasmissibili agli allievi in aula per facilitare l¿attenzione e superare l¿ansia.

Programma

- Utilizzo della mindfulness per favorire l attenzione e il senso di presenza

- Utilizzo di tecniche yogiche e immaginali (posturali; respiratorie; visualizzazione) per favorire la conoscenza dei processi interiori, la centratura e l equilibrio psicofisico.

- Utilizzo di esercizi attivi per stimolare la propria attentività e quella dell allievo, per superare gli stati di ansia e la disattenzione.

- Esercizi di centratura per formare empatia mirata alla comprensione dei bisogni del singolo allievo.

- Insegnamenti teorico /pratico di metodiche non complementari finalizzate ad aumentare la consapevolezza e il benessere psicofisico del partecipante applicabili in ogni ambito (personale e lavorativo).

Sedi

Piemonte - Carpignano Sesia

Destinatari

Docenti scuola primaria

Docenti scuola secondaria I grado

Docenti scuola secondaria II grado

Metodologie

Aula- Lezioni Frontali

Laboratori

Materiali

Dispense

Verifiche finali

Test pratico di gruppo (padronanza delle tecniche elementari). Breve colloquio individuale (verifica comprensione percorso personale).

Relatore

Luciana Boffa