SCHEDA CORSO e DOCENTE

1) Nome e Cognome Socio Benemerito: …………………………………………….

tessera n° indirizzo: ……………………………………………………………….

2) Regione, città o zona di operatività: Sicilia,

1. Corso: AMBITO TRASVERSALE (AT)

**TITOLO: RAFFORZARE IL PENSIERO INTUITIVO E GESTIRE LO STRES**S

**Metodologie e attività laboriatoriali**

FINALITA’: *acquisizione di nuove metodologie e tecniche che trascendono la*

*separazione mente-corpo attraverso modalità respiratorie e attività di concentrazione*

*per costruire un livello di comunicazione non verbale integrabile con la comunicazione*

*verbale e visiva comunemente utilizzate nella didattica.*

OBIETTIVI: aumento della capacità di concentrazione, sviluppo di una maggiore

capacità di pensiero intuitivo, abbassamento del livello di stress, aumento della

capacità di gestione del comportamento, miglioramento delle relazioni interpersonali

(studente-docente).

CONTENUTI:

- tecniche respiratorie

- tecniche di rilassamento psico-fisico

- tecniche per una maggiore centratura atta ad una migliore gestione delle relazioni

- comunicazione non-verbale (approfondimento, esperienza pratica e sviluppo del suo

utilizzo e potenziale)

- tecniche di concentrazione per la didattica e l’apprendimento

- metodologie didattiche per il corpo docente per rendere efficace la comunicazione del

messaggio

DURATA DEL CORSO: il programma si svolge in 20 ore complessive con incontri di 1

ora, una o due volte a settimana da concordare con le scuole

DOCENTE / INSEGNANTE: ……………………………………………………

PERIODO: da ……………………………………………………………..

REQUISITI D’INGRESSO: desiderio di migliorare il proprio stato di benessere e il

rapporto con ciò che ci circonda.

COMPETENZE ATTESE:

* capacità di affrontare un percorso di crescita personale finalizzato a migliorare la padronanza del proprio equilibrio psicofisico e rendere migliore la relazione con l’ambiente circostante.
* Capacità a migliorare la percezione di sé e dei fenomeni vitali vissuti in prima persona.
* Capacità di utilizzare tecniche meditative per liberare la mente lasciando spazio al

pensiero creativo.

MODALITA’ DI VERIFICA FINALE: condivisione dell’esperienza col gruppo e colloquio

individuale.

Costo corso 160€

Corso: AMBITO SPECIFICO (AS)

**Inclusione scolastica e sociale**

FINALITA’: *stimolare e accrescere la conoscenza e la percezione non verbale dell’altro*

*e del gruppo*

OBIETTIVI:

- Sviluppo delle capacità di partecipazione, condivisione e collaborazione

(Integrazione del gruppo di partecipanti)

- Espressione e rinforzo dell’Identità

- Integrazione psicomotoria – affettiva

- Integrazione psicomotoria individuale

- Permettere al partecipante la scoperta della possibilità di autoregolazione

all’interno del gruppo

- Rendere possibile l’iniziativa personale con feedback (il “rispetto dell’altro”)

- Integrazione nella comunicazione del contatto fisico e dello sguardo con

feedback

CONTENUTI:

Attraverso l’uso della musica ed esercizi scientificamente studiati, si passa ad un

linguaggio nuovo capace di diminuire le funzioni inibitorie della corteccia cerebrale e

facilitare l'accesso all'emozione, al sentimento e alla percezione sensibile di sè stessi e

degli altri. Il linguaggio diventa quello del silenzio e dell'emozione, della musica e del

movimento, della carezza e del contatto: gli unici canali realmente capaci di risvegliare

dolcemente tutte le funzioni del nostro essere.

Costante feed-back col gruppo.

DURATA: 16 ore

il corso si svolge in sessioni di 2 ore con cadenza settimanale

Occorrenza spazio libero, abbigliamento comodo e calzini antiscivolo

DOCENTE / OPERATORE: ………………………

PERIODO: ………………………………………….

REQUISITI D’INGRESSO:

Desiderio di vivere in condizione di massima armonia la relazione con gli altri.

COMPETENZE ATTESE:

- Capacità di interagire con gli altri

- Capacità di riconoscere (se necessita) condizionamenti e pregiudizi propri

- Elaborazione dei meccanismi relazionali che favoriscono il rapporto di inclusione sociale

MODALITA’ DI VERIFICA FINALE: condivisione dell’esperienza in gruppo e colloquio

individuale.