**Corsi in sospeso Regione Sicilia** da realizzare dall’ottobre 2019 al giugno 2020

1. **Sicilia**

Integrazione regionale

ID: 7707

Titolo: **MIGLIORARE LA RELAZIONE IN AMBIENTE SCOLASTICO**

Obiettivi:

Mettere in condizione il partecipante di percepire l'unità e l'armonia mente corpo, costruire una miglior sintonia con le relazioni e l'ambiente universale

Programma:

Il Programma, già sperimentato in ambienti scolastici intende attuare i seguenti obiettivi

1. sviluppo dell'ascolto del corpo per potenziare la capacità di autoconoscenza di sé e degli altri.

2. La pratica della disciplina Yoga come mezzo per infondere rispetto dal singolo al gruppo.

3. Sviluppo della coscienza cosmica: sviluppo della capacità di ognuno di noi di sentirsi collegato con il contesto sociale circostante. Esperienze di comunicazione non verbale e verbale.

4. Esperienze pratiche di tecniche di meditazione atte allo sviluppo della capacità di visualizzazione e concentrazione, indispensabili per un pieno sviluppo della creatività.

Inoltre i contenuti che verranno affrontati saranno:

a. la visione 'secondo natura' della vita nella cultura taoista attualizzata ai giorni nostri

b. il modello bipolare di opposizione (bene-male) e il modello bipolare di collaborazione (yinyang)

c. Introduzione alla pratica delle pose base di Yoga, atte al pieno sviluppo psicofisico

d. La Respirazione Yoga: pranayama, respirazione profonda. Il ponte che lega mente corpo.

e. la concezione 'olistica' nel modello integrato degli Organismi Complessi dal `900 a oggi

f. tecniche posturali e respiratorie per acquisire una migliore percezione di sé e dei propri fenomeni vitali

g. tecniche di visualizzazione finalizzate alla gestione dell'atteggiamento mentale per migliorare la relazione con l'altro, il gruppo, il mondo naturale circostante

h. tecniche elementari di meditazione per la sperimentazione di momenti di 'vuoto/libertà mentale'

i. indicazioni pratiche per migliorare la vita di tutti i giorni utilizzando le esperienze del corso

Il Progetto, già sperimentato in scuole Siciliane, intende rafforzare la presenza delle discipline olistiche nelle scuole con le finalità di migliorare la relazione fra studenti e la concentrazione e memoria negli apprendimenti. L'approccio del programma è di creare una complementarietà nella scuola tra approccio occidentale e approccio orientale alla relazione ed ai rapporti umani, al fine di qualificare la scuola come contesto di apprendimento e di educazione al processo di crescita

Anno svolgimento: 2019/2020

Sedi svolgimento: SICILIA

Durata: 20 ore

Destinatari:

Docenti scuola primaria

Docenti scuola secondaria I grado

Dirigenti Scolastici

Personale ATA

Metodologie: Aula- Lezioni Frontali. Laboratori

Materiali e tecnologie usati: Dispense, PC

Tipologie verifiche finali: Test a risposta multipla, Altro: test di confronto tra i parametri di gestione di postura, respirazione e centratura rilevati in ingresso e in uscita.

Mappatura delle competenze: conoscenza e capacità di interpretare i fenomeni sulla base dei modelli culturali acquisiti (taoismo e caos/complessità) capacità di gestire un percorso personale finalizzato ad una miglior padronanza del proprio equilibrio psicofisico e ad una migliore percezione dei fenomeni vitali vissuti in prima persona. capacità di utilizzare tecniche meditative per liberare la mente lasciando spazio al pensiero creativo

1. **Sicilia**

Integrazione regionale

ID: 7715

Titolo: **RAFFORZARE IL PENSIERO INTUITIVO E GESTIRE LO STRESS**

Obiettivi:

Gli obiettivi del Progetto sono i seguenti: aumentare della capacità di concentrazione, sviluppare di una maggiore capacità di pensiero intuitivo, abbassare il livello di stress, aumentare la capacità di gestione del comportamento, migliorare le relazioni interpersonali (studente-docente)

Programma:

Il Programma affronta come rafforzare l'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. Si sviluppano i contenuti in relazione a 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. Il Programma risponde alle esigenze di aggiornamento nelle metodologie didattiche e tocca trasversalmente ogni ambito disciplinare. Inoltre il corso lavora sullo 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

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 sé 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.

Anno svolgimento: 2019/2020

Sedi svolgimento: SICILIA

Durata: 20 ore

Destinatari:

Docenti scuola secondaria I grado

Dirigenti Scolastici

Personale ATA

Metodologie: Aula- Lezioni Frontali, Laboratori

Materiali e tecnologie usati: Dispense, Altro: laboratorio di sperimentazione pratica

Tipologie verifiche finali: Test a risposta multipla

Mappatura delle competenze:

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.

1. **Sicilia**

Integrazione regionale

ID: 7706

Titolo: **LA CONSAPEVOLEZZA DI SE' E DEGLI ALTRI: DAL CORPO AL MONDO INTERIORE**

Obiettivi:

Mettere in condizione il partecipante di percepire l'unità e l'armonia mente corpo

Programma:

Valorizzazione della dimensione fisico-percettiva (corpo ed energetico-emozionale (respiro) per costruire migliori condizioni di stabilità emotiva (centratura) e capacità di concentrazione (vuoto-libertà mentale) /memoria.

CONTENUTI:

a) la visione 'secondo natura' della vita nella cultura orientale attualizzata ai giorni nostri

b) il modello bipolare di opposizione (bene-male) e il modello bipolare di collaborazione (yinyang)

c) la concezione 'olistica' nel modello integrato degli Organismi Complessi dal `900 a oggi

d) tecniche posturali e respiratorie per acquisire una migliore percezione di sé e dei propri fenomeni vitali

e) tecniche di visualizzazione finalizzate alla gestione dell'atteggiamento mentale per migliorare la relazione con l'altro, il gruppo, il mondo naturale circostante

f) tecniche elementari di meditazione per la sperimentazione di momenti di 'vuoto/libertà mentale'

g) indicazioni pratiche per migliorare la vita di tutti i giorni utilizzando le esperienze del corso

h) Interazione con l'altro tramite 'giochi esperienziali' per conoscersi a livello empirico

Anno svolgimento: 2019/2020

Sedi svolgimento: SICILIA

Durata: 20 ore

Destinatari:

Docenti scuola infanzia

Docenti scuola primaria

Docenti scuola secondaria I grado

Docenti scuola secondaria II grado

Dirigenti Scolastici

Personale ATA

Metodologie: Aula- Lezioni Frontali

Materiali e tecnologie usati: Dispense, Altro: laboratorio di sperimentazione pratica

Tipologie verifiche finali: Test a risposta multipla

Mappatura delle competenze:

capacità di gestire un percorso personale finalizzato ad una miglior padronanza del proprio equilibrio psicofisico e ad una migliore percezione dei fenomeni vitali vissuti in prima persona. capacità di utilizzare tecniche meditative per liberare la mente lasciando spazio al pensiero creativo. accrescere la capacità di gestione delle problematiche di aula favorire la comunicazione interdisciplinare accrescere la capacità di gestione dello stress lavorativo accrescere la capacità di gestione dei problemi comportamentali accrescere la capacità di gestione della concentrazione in aula.