15553 Liguria

BIODANZA: RISCOPRIRE LA BELLEZZA INTERIORE

Il corso introduttivo ha i seguenti obiettivi: conoscere le potenzialità del corpo, sviluppare concentrazione personale di fronte ad un compito, sviluppare competenze relazionali con adulti e coetanei.

Le finalità sono:

stimolare la comunicazione non verbale, integrata con la comunicazione verbale e visiva comunemente utilizzate nella didattica;

favorire il recupero dell'unicità; agevolare lo sviluppo dei talenti personali e la naturale e spontanea espressione di sé;

facilitare attraverso tecniche corporee e di respirazione diaframmatica, la gestione dello stress, agevolando il rapido recupero dell'attenzione, della concentrazione, della lucidità mentale e del buonumore;

migliorare la capacità di offrire soluzioni personali alle sfide ambientali quotidiane.

Inclusione scolastica: acquisire nuove modalità per favorire l'integrazione del singolo nel gruppo, attraverso pratiche corporee esperienziali che facilitano:

l'accoglienza, l'incontro e l'ascolto reciproco;

la conoscenza, la consapevolezza, la percezione di sé, dell'Altro e del gruppo;

lo sviluppo della flessibilità, della creatività, dell'affettività, del con-tatto rispettoso e autentico;

il superamento delle inibizioni e la scoperta di nuove risorse personali;

il riconoscimento del valore della diversità come opportunità di arricchimento del singolo e del gruppo.

Gestione della classe e problematiche relazionali: apprendere tecniche di comunicazione empatica per favorire:

l'ascolto attivo;

la sospensione del giudizio e dell'interpretazione;

la capacità di gestione di feedback motivanti e rispettosi dell'unicità del singolo individuo evitando gli effetti dell' etichettatura positiva/negativa, e la definizione di ruoli specifici all'interno del contesto scolastico;

il riconoscimento di sé e dell'Altro come portatori di valori unici e la collaborazione anziché l'antagonismo;

l'acquisire attraverso la danza e il gioco tecniche per la gestione positiva del conflitto.

Primo modulo

Biodanza: elementi teorici ed esercizi corporei esperienziali sull'ascolto di sé, sul con-tatto con l'Altro e con il gruppo. Esercizi tesi a favorire lo sviluppo della comunicazione non verbale, dell'empatia e del feedback.

Counseling: elementi teorici di comunicazione empatica. Tecniche di microcounseling. Attività esperienziali sull'ascolto di sé attraverso la mediazione artistica, sull' ascolto attivo dell'altro. Giochi di connessione e collaborazione di comunicazione verbale e non verbale. Attività esperienziali per favorire l'apprendimento e la gestione di feedback fenomenologici.

Secondo modulo

Biodanza: elementi teorici ed esercizi corporei esperienziali tesi al rinforzo dell'identità, alla riscoperta delle proprie capacità e delle proprie potenzialità innate, favorendo l'espressione di una personalità autorevole e non autoritaria.

Counseling: elementi teorici di Counseling, esercizi giocosi di Yoga della Risata e giochi esperienziali, per favorire la consapevolezza del valore e del potere personale e facilitare il riconoscimento e l'espressione dei talenti individuali.

Terzo modulo

Biodanza: elementi teorici ed esercizi corporei esperienziali, tesi a sviluppare la capacità creativa, artistica ed esistenziale, per apprendere attraverso la sperimentazione la capacità di trovare nuove soluzioni alle stimolazioni esterne. Esercizi tesi a favorire l'apprendimento e le capacità di attenzione e concentrazione, attraverso tecniche specifiche per la gestione dello stress, migliorando la percezione delle tensioni fisiche e l'ascolto del corpo.

Counseling: elementi teorici di counseling, elementi di Yoga della Risata, tecniche di respirazione, visualizzazioni creative e giochi esperienziali, per favorire il rapido recupero dell'attenzione, della concentrazione, della lucidità mentale e del buonumore, per garantire il giusto grado di flessibilità e di 'adattamento creativo', volto ad offrire soluzioni e risposte personali alle sfide quotidiane.

 Docenti scuola primaria

Anno di svolgimento 2020/2021

Docenti scuola infanzia, docenti scuola secondaria primo grado, docenti scuola secondaria secondo grado, docenti scuola primaria, personale ATA

costo a carico dei destinatari 160

metodologie laboratorio

materiale e tecnologie utilizzate dispense

altro laboratorio di sperimentazione pratica

tipologie verifiche finali test a risposta multipla

Mappatura delle competenze

accrescere le proprie capacità di comunicazione empatica ed elaborazione di feedback fenomenologici; migliorare la capacità di ascolto di sé e dell'altro, verbale e non verbale; favorire la creazione di relazione funzionali e nutrienti all'interno del contesto della classe; utilizzare tecniche corporee per la gestione dello stress, per migliorare l'apprendimento e favorire il recupero dell'attenzione, della concentrazione e del buonumore; utilizzare tecniche corporee, respiratorie e di visualizzazione creativa per riconoscere e ridurre le tensioni corporee e favorire il rilassamento; accrescere la capacità di gestione delle problematiche di aula; sviluppare la creatività, la flessibilità, la capacità di problem solving individuale e di gruppo; apprendere la capacità di riconoscimento del valore e del potere personale e favorire lo sviluppo dell'unicità.

Direttore Responsabile Claudio Parolin

Relatori Formatori Facilitatori