**Bozze di progetti proponibili entro il 15 ottobre**

da realizzare tra il settembre 2020 e il giugno 2021

Bozza 1

ID: 7775

Titolo: **COMPRENDIAMO LO YOGA: UN METODO DI AIUTO ALL'APPRENDIMENTO**

Obiettivi:

L'obiettivo del corso è avviare all'uso dello yoga nelle scuole primarie e secondarie per rafforzare il processo di apprendimento

Programma:

Il Programma introduce allo YOGA. Partendo dal presupposto che yoga significa 'unione', il corso intende rafforzare una più profonda unione e contatto con sé stessi ed il proprio corpo ed una maggiore consapevolezza della interazione che ognuno di noi ha con gli altri. In tal senso la formazione alla filosofia dello yoga guida ad una maggiore comprensione della relazione sana con l'altro.

Con lo yoga ci proponiamo di trasmettere al personale scolastico l'approccio al tempo e la bellezza della lentezza, della pausa, dei

momenti di silenzio e di profondo rilassamento al fine di gestire lo stress lavorativo nelle relazioni di apprendimento.

Il corso guida inoltre al recupero della dimensione psicologica e del processo di crescita del bambino in età scolare per recuperare la dimensione del tempo libero e dei momenti spontanei di aggregazione, guidando ad una relazione positiva con i coetanei, alla socializzazione, alla collaborazione con gli altri. Il corso inoltre forma a sviluppare il senso di responsabilità sia individuale che di gruppo e l'integrazione tra sè e il gruppo classe come entità collegate. Lo scopo è trasmettere al personale scolastico la necessità di recuperare l'identità del bambino, dove le componenti fisiche, psichiche ed emotive sono unica essenza del processo di crescita. La formazione del corso offre maggiori strumenti alla comprensione della personalità del bambino/a in senso armonico, consentendogli di scoprire le proprie potenzialità e di esprimerle al meglio e aumentando il suo livello di autostima.

Il programma affronta le diverse fasi di crescita del bambino e guida a far apprendere e recuperare la dimensione del gioco, della conoscenza, del contatto, della sintonia, del senso di fiducia, sperimentando emozioni e fantasie: Inoltre il programma offre una occasione di approfondimento per la gestione dei conflitti. Il corso introdurrà alla conoscenza di Asana e tecniche di rilassamento e respirazione

Anno svolgimento: 2018/2019

Sedi svolgimento:

Durata: 20 ore

Destinatari:

Docenti scuola primaria

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:

sviluppare conoscenze e competenze di approccio allo yoga, sapere utilizzare tecniche di rilassamento nel metodo didattico, acquisire conoscenze base di yoga

Bozza 2

ID: 7721

Titolo: **UTILIZZO COSCIENTE MENTE-CUORE**

Obiettivi:

Gli obiettivi del corso sono: conoscere la connessione mente-cuore e stabilire relazioni maggiormente soddisfacenti

Programma:

Il Programma verte sul raggiungere attraverso tecniche specifiche uno stato di completo rilassamento e sfruttare questa particolare condizione per programmare il nostro subconscio ad agire in modo favorevole alla realizzazione dei personali obiettivi di buona socialità, benessere e percezione corretta di sé. In particolare si intende: migliorare la percezione di sé a livello fisico e mentale e migliorare di conseguenza la qualità delle relazioni; instaurare rapporti soddisfacenti con gli altri e vivere una vita 'piena"; gestire i momenti di crisi evitando di essere vittime della contingenza; utilizzare la mente per la focalizzazione di obiettivi corretti e positivi, connessi con il nostro Io più profondo. I contenuti verteranno su: a) Breve introduzione ai concetti di Yin e Yang, di Hun Yuan e di Energia

b) Cenni ai concetti buddhista di impermanenza e di gestione delle proprie emozioni

c) Focus sulle basi scientifiche su cui si fonda lo Zhineng Qi Gong

d) tecniche del Zhineng Qigong finalizzate al raggiungimento di una salute (fisica e mentale) ottimale

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

 Il percorso è indicato per tutto il personale scolastico per un potenziamento del benessere lavorativo.

Anno svolgimento: 2019/2020

Sedi svolgimento:

Durata: 20 ore

Destinatari:

Docenti scuola infanzia

Docenti scuola primaria

Docenti scuola secondaria II 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:

- Apprendimento delle tecniche di base del Zhineng Qi Gong e di meditazione;

- capacità di gestire in modo consapevole le proprie emozioni e utilizzarle al meglio nella relazione sociale;

- saper padroneggiare situazioni di stress togliendo il distress e sostituendolo con eustress;

- acquisizione di tecniche di meditazione per raggiungere il vuoto mentale e quindi una condizione di libertà e duttilità mentale.

Bozza 3

ID: 7769

Titolo: **COMUNICAZIONE NON VERBALE E VERBALE NEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO**

Obiettivi:

Gli obiettivi acquisizione di nuove metodologie didattiche mente-corpo; costruire un livello di comunicazione non verbale; rafforzare la comunicazione verbale e visiva; sviluppare metodologie didattiche complementari alle attività curriculari scolastiche di ogni ordine e grado; rafforzare la gestione del comportamento, della concentrazione, delle relazioni studente-docente e capacità di memorizzazione

Programma:

Il Programma del corso verte sull'acquisizione di nuove metodologie che trascendono la separazione mente-corpo attraverso attività fisico/manuali e tecniche respiratorie per costruire un livello di comunicazione non verbale integrabile con la comunicazione verbale e visiva comunemente utilizzate nella didattica. Il corso ha quindi una forte valenza formativa e di aggiornamento sulle tecniche di comunicazione in aula. Inoltre intende offrire uno sviluppo di metodologie didattiche complementari alle attività didattiche curriculari scolastiche di ogni ordine e grado finalizzate allo sviluppo di competenze di conduzione d'aula per la gestione del comportamento degli studenti, per lo sviluppo della concentrazione e delle relazioni studente-docente e per la capacità di memorizzazione attraverso l'utilizzo di attività laboratoriali centrate su:

tecniche respiratorie, le tecniche di rilassamento psico-fisico, la centratura per una migliore gestione delle relazioni

comunicazione non-verbale (approfondimento, esperienza pratica e sviluppo del suo utilizzo e potenziale), le tecniche di concentrazione per la didattica e l'apprendimento. Il corso propone inoltre una formazione e aggiornamento sulle metodologie didattiche per il personale docente al fine di rendere efficace la comunicazione del messaggio e del processo di apprendimento.

Anno svolgimento: 2019/2020

Sedi svolgimento:

Durata: 20 ore

Destinatari:

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:

acquisire strumenti e metodologie per lo sviluppo delle competenze trasversali di apprendimento: memorizzazione, concentrazione in aula.

Bozza 4

ID: 9450

Titolo: **LA PERCEZIONE DIFFUSA - UN APPROCCIO ALTERNATIVO ALLA COMPRENSIONE DEI 5 SENSI**

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 PROGETTO OBIETTIVI: attraverso un corso teorico-pratico offrire al partecipante una migliore comprensione di se stesso. Iniziare quindi a considerare anche la percezione sensoriale non come relegata ai soli organi di senso, ma come un tutt'uno con se stesso e l'universo

CONTENUTI

a) la visione 'secondo natura' della vita nella filosofia taoista attualizzata ai giorni nostri

b) Il pensiero analogico confrontato al pensiero deduttivo

c) Introduzione ai principi del Taoismo con attenzione alla numerologia

d) La teoria dello Yin/Yang, il significato e passaggio dal vuoto al manifesto (il concetto di wu

wei ' wu ji)

e) Il pensiero analogico e la teoria dei 5 movimenti (elementi)

f) 5 organi, 5 emozioni, 5 orifizi, 5 sensi

g) tecniche di visualizzazione finalizzate a migliorare la relazione con i propri sensi e il mondo

naturale circostante

h) tecniche elementari di meditazione e di automassaggio per la pulizia energetica dei propri

sensi

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

Anno svolgimento: 2019/2020

Sedi svolgimento:

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, Laboratori

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 creativo1 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