

BIODANZA E BEN-ESSERE A SCUOLA

Target	Docenti
Finalità	<p>L'intervento formativo rivolto agli insegnanti delle scuole di diverso grado intende proporre, all'interno di un clima di ascolto e condivisione, un'esperienza di riduzione del livello di stress quotidiano, offrendo un tempo per sé dove acquisire consapevolezza delle proprie risorse personali e professionali e condividere strategie utili ad una migliore gestione del quotidiano lavorativo e non solo.</p> <p>Si vuole andare a facilitare il miglioramento della qualità della vita favorendone stili di vita integrati, rispettosi degli altri e dell'ambiente.</p>
Obiettivi specifici	<p>Migliorare la qualità di vita attraverso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'aumento della vitalità e del benessere psico-fisico - una maggior capacità di rilassamento psico-fisico - il miglioramento della percezione di sé e dell'autostima - l'espansione della coscienza etica - la promozione dell'affettività. <p>Migliorare le prestazioni professionali attraverso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'aumento della motivazione e del piacere per il proprio lavoro - una maggior facilità decisionale e di realizzazione - il miglioramento dell'umore, aumento dell'entusiasmo e del pensiero positivo e costruttivo - la liberazione della capacità intuitiva, creativa e del potenziale innovativo e di visione - il miglioramento della capacità di interazione umana (empatia, cooperazione, collaborazione) - la diminuzione delle distanze formali tra le persone - un maggior grado di fiducia e solidarietà - il miglioramento della comunicazione e diminuzione del conflitto - la prevenzione dello stress e della fatica
Metodologie e strumenti	<p>Il percorso propone un'esperienza di gruppo all'interno della quale ciascun insegnante ha la possibilità di esprimersi e di apprendere attraverso l'utilizzo del canale corporeo, emotivo e affettivo.</p> <p>Nel corso degli incontri verranno proposte sequenze di attivazioni da svolgere da soli, in coppia o in gruppo che insistono su tre componenti fondamentali:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la <u>musica</u> che favorisce la connessione con il proprio mondo emotivo e affettivo e ne facilita l'espressione - il <u>movimento</u> che consente di sperimentare nuovi modi di essere, di percepirsi e di comunicare - l'<u>esperienza nel qui ed ora</u> che consente di sperimentarsi nella concretezza di cogliere la possibilità del cambiamento, sviluppare fiducia in sé stessi e trasformare i vissuti in apprendimenti. <p>Successivamente alle attivazioni verranno proposti momenti dedicati alla rielaborazione emotiva e a un confronto a livello metacognitivo finalizzato al trasferimento di quanto sperimentato all'interno del proprio contesto di impegno professionale</p>
Modalità di intervento	La proposta rivolta agli insegnanti si articola in 10 incontri di unità di lavoro di 2 ore di norma a cadenza settimanale
Modalità di valutazione	Momenti di confronto valutativo con gli insegnanti in itinere Questionario di gradimento
Periodo di svolgimento	Anno scolastico: 2024-2025 da settembre a giugno

Sede di svolgimento	IC MAPELLO (BG) IC SAN MAURIZIO CANAVESE (TO)
Mappatura	<ul style="list-style-type: none">- Promuovere il benessere psico-fisico e diminuire i livelli di stress e di burnout- Sviluppare la comunicazione, stimolare vitalità, motivazione, creatività, innovazione, affettività, connessione con gli altri, con l'ambiente e i valori, ascolto, rispetto e autostima.
Formatrici	Simona Tardio 3476407280 Via Casolini 57c 24030 Terno d'Isola (BG) simona.tardio@yahoo.it Rosanna Castelli Strada Caldano 90/2 10072 Caselle Torinese (TO) roxuga9roxuga9@gmail.com