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.