



CORSO

Respirare in armonia e dialogare in sinergia:

Corso pratico esperienziale su principi di tecniche di rilassamento, visualizzazioni e gestione dello stress in classe per insegnanti ed i loro alunni.

L'insegnante è la fonte del sapere, una figura estremamente importante per la crescita individuale e sociale a partire sin dalla prima infanzia. Ma un insegnante non è solo colui che coltiva scienza e conoscenza ma anche un maestro di vita, un contenitore emotivo, una fonte di energia vitale ed un mediatore sociale.

Negli ultimi anni il ruolo dell'insegnante ha richiesto molto dispendio energetico messo a dura prova dall'unicità di questo periodo storico tra emergenza Covid, stimoli sociali ambigui, difficoltà educative e psicopedagogiche e dialogo scuola-famiglia sempre più complesso. Il risultato sovente è il rischio di burn-out, squilibrio psico-fisico, difficoltà nella gestione emotiva con conseguente ripercussione sulla propria persona e sulla classe.

Tale corso è stato dunque pensato per l'insegnante nella sua unicità biopsicosociale, per poter dare utili strumenti per la riduzione dello stress, per migliorare il respiro, ascoltarsi e saper meglio accogliere ed ascoltare.

Il corso verterà sul dare spunti e utilizzi tradizionali e non per il benessere psicofisico dell'insegnante ma anche spunti pratici per mettere in atto strumenti utili alla classe dei vostri alunni con rituali quotidiani o strutturando laboratori esperienziali per la gestione di dinamiche difficili o comportamenti problema.

Modalità: 5 incontri in presenza da 2 ore ciascuno per un totale di 10 ore

Argomenti trattati durante il percorso:

- Cenni teorici, basi neurobiologiche, tecniche di Rilassamento e Visualizzazione
Concetto di autoregolazione, respiro e controllo emozionale individuale e per la classe
- Dialogo corpo, respiro, pensiero, presenza e relazione con l'altro
- Il Training Autogeno di J.H.Schultz, cenni;
- Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson per adulti e bambini
- Tecniche di visualizzazione individuale e per la classe

- Utilizzo dell'antica pratica di meditazione tramite mandala e campane tibetane per esperienze personali o per la classe
- Tecniche di rilassamento con e per i bambini

Costo: € 150,00 non soci € 120 soci Aimc (in omaggio olio essenziale alla lavanda)

Date: 4- 11-18-25-29 maggio 2023 dalle 17 alle 19 in presenza

Sede: Palestra scuola Alpignano (To)

Il corso avrà brevi introduzioni teoriche seguite da lunghi momenti esperienziali e per tale motivo si richiede ai partecipanti di venire con abbigliamento comodo, un materassino a loro scelta ed eventuale cuscino.

Max 40 partecipanti. Il corso verrà attivato con un minimo di 15 partecipanti

CARTA DOCENTE

Per iscrizione www.formazionedeidocenti.it

Per info didattica 3395420691 cpl

Per info iscrizioni o carta docenti AIMC Torino 3516462138