

Perugia 22 gennaio 2024

A tutto il personale direttivo e docente

delle scuole dell’Umbria

Loro sedi

Il mondo della formazione, come la società stessa, sta subendo profondi cambiamenti ed è fortemente influenzato dalle tecnologie digitale, dai social network e dai cambiamenti nelle abitudini socio-culturali delle giovani generazioni. La Fondazione scrivente, nell’ambito dell’offerta formativa per il 2023/24 propone:

**CORSO N. 1: Comunicare in coerenza e relazionarsi in classe**

**FORMATORE**: dott.ssa Federica Bardani

**DURATA**: **12 ore in presenza,** presso la sede Fondazione Sant’Anna, in Via Roma 15, Perugia

**FINALITA’:** Migliorare il nostro rapporto con gli altri, avere una comunicazione più consapevole ed efficace e per:

* sperimentare un maggior senso di armonia con noi stessi e con gli altri
* avere una comunicazione più empatica e migliorare la capacità di ascolto
* aver maggior consapevolezza della gestione delle emozioni
* Conoscere l’asse di comunicazione interna cuore-cervello e le loro interazioni che “toccano“ mente, emozioni e sistema nervoso operando in sincrono e in cooperazione energetica.
* Conoscere l’attività̀ elettrica sincronizzata nel cervello e nel sistema nervoso che sottolinea la nostra abilità di percepire, sentire, focalizzarci, imparare, ragionare e performare al nostro meglio

**CONTENUTI**

* La comunicazione come relazione (gli assiomi della comunicazione, il funzionamento del processo di comunicazione, amplio l'argomento della comunicazione non verbale; la comunicazione verticale ed orizzontale)
* Il funzionamento degli emisferi del cervello in relazione alle dinamiche comunicative
* L’influenza delle emozioni nella comunicazione e della relazione
* Che cosa significa comunicare in coerenza (accenno al funzionamento del nervo vago, del sistema nervoso simpatico e para simpatico e l'importanza della respirazione in coerenza)
* Come le emozioni influiscono nella nostra comunicazione, nelle relazioni e nella prestazione
* Tecnica base di coerenza cardiaca (che si basa su una specifica modalità̀ di respirazione)

**CALENDARIO:**

29 febbraio  orario 15,30 -18,00

7   Marzo     orario 15,30 -18,00

14 Marzo     orario 15,30 -18,00

21 Marzo     orario 15,30 -18,00

28 Marzo     orario 15,30 -17,30

**Iscrizioni – entro 15 febbraio 2023 - tramite email: fondazioneistitutosantanna@gmail.com**

(Si prega cortesemente di indicare:nome e cognome partecipante; - indirizzo email del docente partecipante -scuola di appartenenza)

Cordiali saluti

Il Presidente

*Prof. Marcello Rinaldi*