

- **Oggetto:** MEDITARE CON GLI ADOLESCENTI- WEBINAR ACCRED. MIUR -sabato 25 febbraio 2023- ID SOFIA: 118286
- **Data ricezione email:** 28/01/2023 16:30
- **Mittenti:** Graziella - Gest. doc. - Email: graziellafioretti.edu@gmail.com
- **Indirizzi nel campo email 'A':**
- **Indirizzi nel campo email 'CC':**
- **Indirizzo nel campo 'Rispondi A':** Graziella <graziellafioretti.edu@gmail.com>

Allegati

File originale	Bacheca digitale? Far firmare a	Firmato da	File firmato	File segnato
modulo_iscrizione_meditareadolescenti_feb2023.pdf SI			NO	NO

Testo email

Alla cortese attenzione del Dirigente,

chiedendo gentilmente la diffusione del programma ai docenti dell'Istituto.

MEDITARE CON GLI ADOLESCENTI: pratiche per lo sviluppo interiore, per educare le emozioni e le relazioni, per sviluppare concentrazione, attenzione, efficacia nell'apprendimento. Un corso che offre una risposta concreta alle difficoltà emotive che i nostri studenti vivono, e presenta ai docenti i principi e le pratiche dello Yoga, applicate in campo educativo, per insegnare a: - ristabilire l'equilibrio emozionale e l'efficacia nell'apprendimento; - contattare le proprie risorse interiori; - ricostruire una positiva immagine di se stessi; - recuperare la capacità di immaginare il futuro in modo fiducioso e creativo.

QUANDO: sabato 25 febbraio 2023, dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 18

Ringraziando per l'attenzione, invio un cordiale saluto,
Graziella Fioretti, *presidente Ente formativo Accreditato MIUR "Educazione Vita Equilibrata"*

www.vitaequilibrata.it; CONTATTI: 329.7453084; 3665477757

"MEDITARE CON GLI ADOLESCENTI" Corso accreditato MIUR- ID portale Sofia: 118286

DESTINATARI: per docenti di **scuola secondaria di I e II grado**, educatori e genitori

DURATA: il corso ha una durata complessiva di 12 ore di cui 7 in modalità webinar e 5 in e-learning

QUANDO: sabato 25 febbraio 2023, dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 18

DESCRIZIONE DEL CORSO: Il corso offre una risposta concreta alle difficoltà emotive che i nostri studenti stanno vivendo in questo difficile momento. Il percorso presenta ai docenti i principi e le pratiche dello Yoga educativo, per insegnare a ragazzi e ragazze a: - ristabilire l'equilibrio emozionale e l'efficacia nell'apprendimento; - contattare le proprie risorse interiori; - ricostruire una positiva immagine di se stessi; - recuperare la capacità di immaginare il futuro in modo fiducioso e creativo.

Finalità delle pratiche Yoga con l'adolescente: le tecniche introdotte educano l'auto-controllo, la concentrazione e la capacità di ascolto, insegnando come canalizzare e trasformare in modo naturale le forti emozioni che caratterizzano le manifestazioni di questa età. I corsisti potranno apprendere dei metodi per la promozione del benessere e la prevenzione del disagio, volti allo sviluppo dell'educazione interiore dei propri studenti.

Metodologia: La metodologia propone un lavoro in cui i contenuti teorici sono immediatamente sperimentati dai corsisti, attraverso esercitazioni guidate, esempi e condivisione di esperienze. Ai docenti si offrono degli strumenti immediatamente utilizzabili in classe con ragazzi e ragazze, nella forma di laboratori tematici di attivazione e sperimentazione diretta, strutturati secondo un preciso flusso di apprendimento che include: - esercizi di attivazione iniziale; - esperienze per lo sviluppo dell'attenzione e della concentrazione, della consapevolezza e della presenza mentale; - attività di educazione socio-affettiva, per lo sviluppo della consapevolezza emotiva e della condivisione dei sentimenti.

Obiettivi e temi: Conoscere e sperimentare direttamente i **principi e i metodi dell'educazione Yoga** con particolare riferimento all'età dell'adolescenza: sfide e opportunità da cogliere per lo sviluppo armonico dell'identità, del potere personale e della capacità di gestirlo in modo consapevole; - **Il corpo e le posture Yoga:** apprendimento di alcuni asana, per canalizzare le energie psico-fisiche e attivare le qualità interiori; - **Esercizi di respirazione Yoga**, per sviluppare attenzione, concentrazione e calma e per modificare consapevolmente emozioni e stati mentali agitati; - **Il rilassamento** e la visualizzazione per lasciare andare le tensioni fisiche ed espandere la capacità di immaginazione creativa; - **La meditazione:** presentazione di una varietà di tecniche per aumentare la consapevolezza di sé, la capacità di interiorizzazione, la concentrazione e la calma; - Metodi per **facilitare la narrazione dei propri sentimenti** e la condivisione nel gruppo: attività ed esperienze per l'auto-analisi, la conoscenza del sé, l'ascolto dell'altro, attraverso giochi psico-pedagogici, momenti di condivisione, attività di ascolto in coppie e piccoli gruppi, riflessioni sui vissuti.

PROGRAMMA DEI WEBINAR: - Presentazione teorico-pratica delle pratiche oggetto di studio e approfondimento: il pranayama, il rilassamento e la visualizzazione, la meditazione; illustrazione della finalità delle pratiche e dei benefici, sperimentazione diretta. Metodologia per presentare le pratiche agli adolescenti. Le pratiche Yoga per l'adulto che educa. Presentazione di strumenti per una positiva gestione del gruppo e per la guida individuale, per la prevenzione dei conflitti, la conduzione di circle-time, la relazione di aiuto individuale.

CONTENUTI E-LEARNING: -Tracce scritte sulle pratiche e sui percorsi sperimentati.

COSTO: 120€ con la Carta del Docente o con bonifico intestato a "Educazione Vita Equilibrata" IBAN: IT87W0303221200010000002081

Per generare il bonus: selezionare la dicitura "**CORSI AGGIORNAMENTO ENTI ACCREDITATI /QUALIFICATI AI SENSI DELLA DIRETTIVA 170/2016**".

ATTESTATO FINALE: Al termine delle due fasi della formazione e a seguito della compilazione di un questionario in uscita, i corsisti riceveranno l'attestato di completamento delle attività formative.

PER ISCRIVERSI: l'iscrizione va effettuata in Piattaforma Sofia e perfezionata completando e sottoscrivendo **il modulo allegato, da inviare all'indirizzo reginafamigliini.edu@gmail.com** unitamente al **codice del Bonus o ricevuta del bonifico**; coloro che non possono accedere alla piattaforma Sofia invieranno l'iscrizione all'ente formativo. Agli iscritti verranno comunicate in tempo utile le coordinate alla piattaforma Zoom per collegarsi al webinar.

CONTATTI PER INFORMAZIONI: info@vitaequilibrata.it; graziellafioretti.edu@gmail.com; cell.: 329.7453084; 3665477757

FORMATRICE: Graziella Fioretti, insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato i principi e i metodi della pedagogia Yoga nel suo lavoro in campo formativo con bambini e adolescenti. E' autrice del libro "La porta della felicità- lo yoga in classe per educare" ed. La Meridiana, Bari 2007. Conduce regolarmente incontri di Yoga e Creatività per bambini e adolescenti e corsi di formazione per insegnanti e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata". E' insegnante di meditazione Yoga secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, autore del noto classico spirituale "Autobiografia di uno Yogi" su autorizzazione del CSA (Center for Spiritual Awareness- Lakemont, Georgia, USA- fondato da Roy Eugene Davis, allievo di P. Yogananda). E' esperta in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatrice Effectiveness Training – metodo Gordon. Giovani Efficaci e nel Kids' Workshop centrato sul trauma. Opera da tempo nel campo della formazione del personale della scuola e attraverso l'ente formativo "Educazione Vita Equilibrata" di cui è co-fondatrice e presidente, - Accreditato Miur- ha condotto seminari e corsi di formazione su tutto il territorio nazionale. ---

In riferimento alla Legge 675/1996 e successivo D.L. 196/2003, riguardanti la tutela dei dati personali, questo indirizzo e-mail è usato per inviarle informazioni. Gli indirizzi e-mail sono stato reperiti attraverso fonti di pubblico dominio o attraverso e-mail da noi ricevuta. Tutti i i destinatari della mail sono in copia nascosta (Privacy L.75/96) a garanzia della privacy. Può succedere che il messaggio pervenga anche a persone non interessate in tal caso vi preghiamo di segnalarcelo rispondendo Cancellami o Remove a questa mail, precisando l'indirizzo che vorrete immediatamente rimosso dalla mailing list. In qualsiasi momento potrà chiederci di aggiungere, modificare, aggiornare o cancellare il suo indirizzo di posta elettronica dal nostro archivio.