

TVIC86500E - TVIC86500E - REGISTRO PROTOCOLLO - 0011099 - 27/10/2023 - VII.5 - E

- **Oggetto:** MEDITARE CON GLI ADOLESCENTI- Corso accredit. MIUR - novembre '23- ID SOFIA: 128947
- **Data ricezione email:** 24/10/2023 15:02
- **Mittenti:** Graziella Fioretti - 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_nov2023.pdf SI	NO NO

Testo email

Alla cortese attenzione del Dirigente e dei Docenti dell'Istituto

MEDITARE CON GLI ADOLESCENTI- Formazione per docenti di scuola secondaria di I e II grado

DATE: 9, 16, 23 e 30 novembre 2023, dalle 15,30 alle 17,30

Il corso offre una risposta concreta alle difficoltà emotive degli studenti, con un metodo che aiuta a trasformare in modo naturale e profondo le forti emozioni che caratterizzano le manifestazioni dell'adolescenza. I corsisti potranno sperimentare degli strumenti per la promozione del benessere e la prevenzione del disagio, volti allo sviluppo dell'autoregolazione emotiva; il percorso presenta ai docenti i principi e le pratiche dello Yoga educativo per l'adolescente, che prevede i seguenti obiettivi: - **Ristabilire l'equilibrio emozionale e l'efficacia nell'apprendimento;** - **Contattare le proprie risorse interiori;** - **Mantenere o ricostruire una positiva immagine di se stessi;** - **Recuperare la capacità di immaginare il futuro in modo fiducioso e creativo.** Il metodo proposto permette ai docenti di sperimentare l'iter didattico su sé stessi, passando attraverso le fasi di attivazione, approfondimento e condivisione che toccano il corpo e il respiro, la concentrazione della mente, la cura di emozioni e sentimenti, la capacità di canalizzare armonicamente le energie personali.

Augurando un sereno lavoro, si ringrazia per l'attenzione,
Graziella Fioretti

MEDITARE CON GLI ADOLESCENTI- CORSO ACCREDITATO MIUR - ID SOFIA: 128947 - Per docenti di scuola secondaria di I e II grado, educatori e genitori

DURATA: 12 ore complessive, di cui 8 h in webinar e 4 h e-learning (saranno forniti materiali scritti e video sulle pratiche per l'applicazione dei laboratori sperimentati)

DATE e ORARI: giovedì 9, 16, 23 e 30 novembre 2023, dalle 15,30 alle 17,30 su piattaforma Zoom. Il link al meeting sarà inviato ai partecipanti il giorno precedente l'inizio del corso.

Descrizione: Attraverso il corso i docenti entrano in contatto con le pratiche e i principi dello Yoga applicati all'età dell'adolescenza, imparando ad usare strumenti efficaci per aiutare gli studenti nella conoscenza di se stessi e nella costruzione di una positiva identità. Le pratiche Yoga introdotte educano l'auto-controllo, la concentrazione e la capacità di ascolto, insegnando come canalizzare e trasformare in modo naturale le forti emozioni e gli impulsi che spesso caratterizzano le manifestazioni di questa età. 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, per la promozione del benessere e la prevenzione del disagio, metodi per l'ascolto individualizzato e strategie per l'impostazione dei limiti.

Obiettivi: Conoscere i principi e i metodi dell'educazione Yoga con particolare riferimento all'età dell'affermazione della volontà individuale: sfide e opportunità da cogliere per lo sviluppo equilibrato dell'identità, del potere personale e della capacità di gestirlo in modo consapevole e in armonia con gli altri; Introdurre gli studenti al pranayama, per sviluppare attenzione, concentrazione e calma e per modificare consapevolmente emozioni e stati mentali agitati; Guidare gli studenti al rilassamento e alla visualizzazione per lasciare andare le tensioni ed espandere la capacità di immaginazione creativa e di concentrazione; Condurre gli studenti alla pratica della meditazione: presentazione di una varietà di tecniche per aumentare la consapevolezza di sé, la capacità di interiorizzazione e la calma; L'autoanalisi per conoscere se stessi e gli altri e migliorare la vita e le relazioni; Prevenire i problemi comportamentali attraverso l'assertività, la mediazione e l'impostazione preventiva dei limiti

Programma: DURANTE I 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. 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. Le pratiche Yoga per l'adulto che educa. Come individualizzare gli interventi educativi attraverso la conoscenza dei temperamenti, alla luce della psicologia dello Yoga. Presentazione di strumenti per una positiva gestione del gruppo e per la guida individuale, per la prevenzione e la gestione dei conflitti, la conduzione di circle-time, la relazione di aiuto individuale. **E-LEARNING:** -Tracce scritte e audio 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.

ISCRIZIONE: si effettua sulla piattaforma Sofia e va completata con la compilazione del modulo di iscrizione, da inviare all'indirizzo reginafamigliani.edu@gmail.com insieme al bonus o alla ricevuta del bonifico. Coloro che non possono iscriversi in piattaforma Sofia invieranno i documenti relativi all'iscrizione direttamente all'ente formativo. Agli iscritti verranno inviate le coordinate alla piattaforma Zoom per collegarsi al webinar.

TVIC86500E - TVIC86500E - REGISTRO PROTOCOLLO - 0011099 - 27/10/2023 - VII.5 - E

Contatti per informazioni ed iscrizioni : info@vitaequilibrata.it; cell.: 329.7453084; 3665477757

FORMATORI: Graziella Fioretti, insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato i principi e i metodi della pedagogia Yoga nel suo lavoro con i bambini nella scuola ed è 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, insieme a Mauro, corsi di formazione per insegnanti e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata". Mauro Silvestro Gioia è docente di matematica nella scuola secondaria di II grado da 30 anni. Ha fatto conoscere e sperimentare lo Yoga a centinaia di ragazzi nelle scuole dove ha insegnato e in altre dove ha tenuto corsi e seminari di Yoga e meditazione per gli studenti e per gli insegnanti. Conduce dal 2015 una sperimentazione annuale basata sullo Yoga e la meditazione, rivolta a docenti e studenti dell'Istituto "Morea Vivarelli" di Fabriano (An), sua scuola di titolarità. Sono entrambi insegnanti di meditazione Yoga secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, autore del noto classico spirituale "Autobiografia di uno Yogi". Sono esperti in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatori Effectiveness Training – metodo Gordon (Insegnanti Efficaci, Genitori Efficaci, Giovani Efficaci). Operano da tempo nel campo della formazione del personale della scuola e attraverso l'ente formativo "Educazione Vita Equilibrata" di cui sono co-fondatori - Accreditato Miur- hanno condotto, nell'ultimo triennio, corsi di formazione riconosciuti tramite gli Uffici Scolastici Regionali di Marche, Umbria, Emilia Romagna, Lombardia, Piemonte, Abruzzo, Veneto.

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