



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto d'Istruzione Secondaria Superiore "M. Fortuny"

MODA - ODONTOTECNICO Sede Via Berchet, 5 - 25126 BRESCIA Tel. 030 2410794

ARREDAMENTO-OTTICO - Succursale Via Reggio, 12 - 25136 BRESCIA Tel 030 392761

Cod. Ist.: BSIS032001- Cod. Fisc. 98029710179

<http://www.istitutofortuny.gov.it> presidenza.fortuny@provincia.brescia.it -

bsis032001@istruzione.it pec: bsis032001@pec.istruzione.it



PROPOSTA "A" CORSO PER DOCENTI E PERSONALE ATA

TITOLO	CORSO di "FORMAZIONE INTEGRATA"
Utenti destinatari	Docenti e non docenti di ogni ordine e grado.
Periodo di applicazione e tempi: <u>triennale</u> per otto h l'anno per un totale di 24 h.	Le 8 h possono essere distribuite, in base alle esigenze e agli impegni della scuola, nell'arco dell'anno scolastico da gennaio a Maggio, in tre o quattro pomeriggi. Non è vincolante la partecipazione per l'intero triennio
Programma	Esso è suddiviso in tre parti ed è incentrato sulla persona. Si parte da un'analisi psicofisica delle tensioni, perché e dove le abbiamo accumulate, per passare ad esercizi pratici mirati a riattivare i processi energetici dell'organismo. Tecniche di lettura corporea utili per conoscersi meglio e, avere velocemente maggiori indicazioni dei punti di forza e di debolezza personali e degli alunni. Attenzione per il corpo dal punto di vista estetico è diverso dall'aver consapevolezza del proprio corpo. Esso significa sentire i lamenti, il benessere, i bisogni e sapere che rispecchiano gli stimoli e le esigenze del nostro mondo interiore.
Temi trattati	<ul style="list-style-type: none">- Individuazione delle tensioni corporee e delle condizioni che hanno strutturato la nostra postura.- I messaggi del linguaggio corporeo: attivazione di strategie di lettura corporea e del volto in particolare.- Espressione coerente tra la parola e il corpo.- Esercizi fisici di allentamento delle tensioni corporee.- Public speaking: la comunicazione e le sue strategie per una comunicazione efficace. Uso della voce a livello terapeutico.- La comunicazione come strumento motivazionale.- Analisi delle personalità secondo la filosofia dell'Enneagramma (*)- Le tipologie ricettive comunicative (visivo, cinestesico, uditivo) e come riconoscerle e padroneggiarle (* Corrente filosofica teorico-pratica risalente agli antichi Sufi e

	<p>utilizzata in tempi moderni dalla CIA e FBI per la selezione del personale in quanto permette di classificare le diverse personalità molto rapidamente e nelle variegate sfaccettature.</p>
Obiettivi	<p>Il miglior lavoro e investimento che possiamo fare è quello su NOI STESSI. Di conseguenza diventa facile insegnare. Gli studenti percepiscono tutti i nostri punti di forza così come notano le nostre incertezze, tristezze e/o insoddisfazioni. Qualsiasi sforzo di nasconderle è inutile davanti a loro. La voce, la postura, lo sguardo ci tradiscono. La coerenza è il valore più alto che possiamo guadagnare. Quello che diciamo risuona come “vero”.</p> <p>Oltre alle informazioni di Italiano, Matematica, Inglese,... abbiamo la possibilità di trasmettere fiducia, autostima, comprensione.</p> <p>Il nostro lavoro è molto di più. Non basta la “cultura” che abbiamo accumulato: ogni volta che entriamo in classe dovremmo essere FISICAMENTE, MENTALMENTE ed EMOTIVAMENTE preparati per dare il meglio di noi stessi.</p> <p>Abbiamo fra le mani l’opportunità di aiutare un ragazzo a trovare la sua strada, di far capire ad un altro che esistono diverse forme di comunicazione o ad un altro ancora insegnare ad amarsi per quello che è. Non è poco.</p> <p>L’obiettivo del seminario è quello di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aumentare la consapevolezza del proprio stato psicofisico, - riconoscere le emozioni espresse e trattenute e di conseguenza i propri blocchi fisici ed emozionali - essere consapevoli dei propri stati ansiosi - accrescere l’autostima e il carisma - trovare e gestire diverse tipologie di dialogo - creare relazioni efficaci - fornire strumenti pratici di uso quotidiano per il benessere.
Metodologia	<p>Il corso è teorico – pratico. La parte teorica affronta argomenti di PNL (programmazione Neuro Linguistica), Gestalt, Life Coaching, Rappresentazioni Sistemiche, Psicogenealogia, Psicosomatica, Spiral Dynamics, Voice dialogue, Public speaking, Problem Solving strategico.</p> <p>La parte pratica consta di esercizi fisici che spaziano dal rilassamento e l’automassaggio alla Bioenergetica, alla Ginnastica Dolce e al metodo Feldenkrais.</p>
Materiale occorrente	Tuta sportiva o abbigliamento comodo.