

Gentile Dirigente, gentili insegnanti,

inviamo le informazioni relative al corso in oggetto, proposto dall'ente formativo **Educazione Vita Equilibrata, Accreditato MIUR**, dedicato allo sviluppo interiore dell'adolescente attraverso le pratiche yoga. Il corso **"PRATICHE PER LO SVILUPPO INTERIORE DELL'ADOLESCENTE"** è presente in Piattaforma Sofia con ID **76560**

PERCHE' FREQUENTARE: *Come aiutare i nostri alunni nella conoscenza di se stessi e nella costruzione di una forte e positiva identità? Come guidarli nella gestione delle proprie energie a volte disordinate, nella concentrazione e nella capacità di ascolto? Il percorso aiuta i docenti a trasmettere le pratiche Yoga per lo sviluppo interiore dei ragazzi e al tempo stesso offre strumenti per la guida individualizzata e l'impostazione dei limiti...*

Vi ringraziamo per l'attenzione e restiamo a disposizione per domande e chiarimenti, un cordiale saluto, Mauro S. Gioia e Graziella Fioretti

contatti: 329.7453084; 366.5477757

PRATICHE PER LO SVILUPPO INTERIORE DELL'ADOLESCENTE – CORSO ACCREDITATO MIUR – ID portale Sofia 76560

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 8 in modalità webinar e 4 in e-learning

Date e orari della formazione webinar: giovedì 7, 14, 21, 28 gennaio 2021 dalle 15,30 alle 17,30

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 riconosciuti 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 agli organizzatori, unitamente al codice del Bonus o ricevuta del bonifico; agli iscritti verranno inviate le coordinate alla piattaforma Zoom per collegarsi al webinar

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

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.
