Corso di Formazione IKIGAI

Destinatari
50 docenti delle scuola di ogni ordine e grado
Luogo
Ostello del Monastero, Dronero (CN)

PROGRAMMA SINTETICO

- 9 e 10/04/2022 - **Riconoscere e navigare le emozioni**
- 21 e 22/05/2022 - **La relazione con gli altri e la comunicazione efficace**
- 3 e 4/09/2022 - **Una scuola sostenibile: strumenti per dare forma al cambiamento**
- 3 e 4/12/2022 - **Le intelligenze della mente**
- 15 e 16/04/2023 - **IKIGAI: ciò per cui vale la pena di vivere**

Premessa

Il percorso di formazione ***Ikigai – ovvero ciò per cui vale la pena di vivere*** – è proposto dall'**IIS Virginio-Donadio** in collaborazione con l'**Associazione Vivy** allo scopo di promuovere la conoscenza e l'insegnamento delle life skills nelle scuole di ogni ordine e grado. Le life skills sono le abilità considerate fondamentali per l'educazione alla salute in ambito scolastico e non solo. Esse sono state individuate nel 1993 dall'OMS che ne raccomanda l'insegnamento scolastico precoce, a partire dai 6 anni. Infatti dai 6 fino ai 16 anni i comportamenti negativi e le dipendenze non sono ancora cristallizzati e molto la scuola può fare per correggerli o per evitarli. Il corso di formazione si articolerà in cinque week-end di full immersion in un percorso teorico esperienzale rivolto a docenti di scuole di tutti gli ordini e gradi e fornirà loro semplici tecniche per la gestione della classe dal punto di vista disciplinare e per aumentare l'efficacia del processo d'insegnamento/apprendimento. Si partirà dalla esplorazione dei propri punti di forza e di debolezza, dei propri bisogni e talenti per affrontare tematiche quali l'empatia, la gestione dello stress lavoro-correlato, la relazione con la classe, la resilienza e l'orientamento di vita.

Obiettivi e metodo di lavoro

Obiettivi

- Fornire ai docenti spazi e strumenti per approfondire la conoscenza di sè, delle emozioni e sentimenti che scaturiscono dal rapporto col gruppo classe;
- Aiutare i partecipanti a riflettere sul proprio stile comunicativo per migliorare l'efficacia della comunicazione;
- Fornire ai docenti alcune semplici tecniche per gestire lo stress correlato alla loro professione;
- Riconoscere la natura e l'origine delle difficoltà di comunicazione con studenti e colleghi;
- Aumentare l'assertività;
- Rafforzare la capacità di resilienza
- Acquisire la capacità di insegnare le life skills

Metodo di lavoro:

L'acquisizione delle life skills avviene attraverso una strategia d'apprendimento multidimensionale. Nei work shops verranno dunque proposte:

- Lezioni teoriche
- Esercitazioni di gruppo
- Tecniche psicocorporee
- Mindfulness

9/10 aprile 2022
Riconoscere e navigare le emozioni

Quali sono le reazioni emotive di base? A che cosa servono? Quali sono le strategie per gestirle? Che cosa sono,invece, i sentimenti? Spesso abbiamo sentito parlar di intelligenza emotiva, ma non sempre conosciamo l'impatto che questa dimensione ha nelle nostre vite quotidiane, nel lavoro come docenti, nella relazione con gli alunni e i colleghi, sulla stessa qualità degli apprendimenti dei nostri studenti.

In questa seminario porteremo chiarezza nel vasto mondo delle emozioni primarie ed evolutive, imparando a riconoscerle per gestirle al meglio anche nelle situazioni di emergenza. Conoscere le emozioni è la chiave per connettersi con le proprie risorse interiori, per attivare creatività, intuizione ed espressione di sé.

Programma

Sabato 9 aprile

8:30: Accoglienza e presentazione dei partecipanti

10.00: Sentire le emozioni

1. La mappa delle intelligenze evolutive: un frame teorico di base per lavorare e riconoscere le emozioni.
2. Riconoscere e gestire le emozioni primarie: rabbia, gioia, tristezza/depressione, paura
3. Emozioni e fisiologia
4. Le reazioni emotive della 'pancia' e le emozioni del 'cuore'

12.30: Pausa pranzo

14.30: Turbolenze e strategie:

- Cosa succede nel corpo quando si attiva un'emozione difficile
- Le strategie di elaborazione emotiva
- Gli effetti benefici delle emozioni positive

16.30: Mindfulness e meditazioni attive

1. Strumenti per bilanciare l'impatto emozionale
2. Attivare stati di benessere

17.30: Fine lavori

Domenica 10 aprile

Ore 9.00: Il cuore è la porta

- L'intelligenza del Cuore
- Come far dialogare 'pancia e cuore'
- Come il cuore attiva il nostro sistema immunitario
- Tecniche di connessione con l'intelligenza del Cuore

Ore 12.30: Pausa pranzo

Ore 14.30: Educazione ai sentimenti

- Perché è fondamentale educarci ai sentimenti
- Il ruolo dei sentimenti nell'attivare creatività, intuizione ed espressione di sé
- Tecniche da usare in classe per la gestione delle emozioni

Ore 16.30: Mindfulness del cuore

Ore 17.30: Fine lavori

21/22 maggio 2022

La relazione con gli altri e la comunicazione efficace

E' possibile imparare ad avere delle relazioni sane e soddisfacenti? Quali sono le tecniche e le strategie per gestire i rapporti conflittuali all'interno del gruppo classe? Come trasformare la propria comunicazione in una comunicazione efficace.

Sabato 21 maggio
8:30: Accoglienza e presentazione dei partecipanti
10.00: Come gestire le relazioni

- Le emozioni nelle dinamiche relazionali
- Proiezioni ed identificazioni: le trappole da evitare
- Le emozioni come filtro della percezione dell'altro

12.30: Pausa pranzo

14.30: I mindsets che limitano una buona relazione

- I pregiudizi, le convinzioni e le profezie che si autoavverano
- Sospendere l'azione
- La gioia: il potere trasformativo nella relazione

16.30: Mindfulness e meditazioni attive

- Attivare stati di benessere

17.30: Fine lavori

Domenica 22 maggio
Ore 9.00: La comunicazione efficace

- La comunicazione non verbale-paraverbale e verbale
- Definire i confini personali e collettivi
- La metacomunicazione
- Esercitazioni

Ore 12.00 Mindfulness della parola consapevole
Ore 12.30: Pausa pranzo

Ore 14.30: Gestione del conflitto scolastico

- Superare l'approccio trattamentale
- Curare il quotidiano attraverso l'attenzione e l'ascolto
- Costruire spazi della parola: Il circle time

Ore 16.30: Mindfulness del cuore

Ore 17.30: Fine lavori

3-4 Settembre 2022
Una scuola sostenibile: strumenti per dare forma al cambiamento

Di fronte alle crisi come la pandemia e il cambiamento climatico spesso ci sentiamo abbattuti e senza strumenti e questo ci può portare ad episodi di ansia, depressione e ad una visione pessimistica della vita. Tuttavia vivere una vita infelice non sarà di beneficio né per noi stessi né per gli altri. Parafrasando un fortunato slogan di pubblicità progresso potremmo dire: "Chi soffre fa soffrire anche te. Digli di smettere". In questo seminario scoprirai che l'ottimismo è una risorsa dentro di te che ha solo bisogno di essere riscoperta e senza la quale si è destinati al fallimento. L'ottimismo è dunque la forza che ci permette di creare un vero cambiamento.

3 settembre 2022
8:30: Accoglienza e presentazione dei partecipanti
10:00: Sostenibilità Consapevole

- Quadro di un mondo in profonda emergenza
- Che cos'è la sostenibilità consapevole
- Responsabilità ed ottimismo

Ore 12:00: Mindfulness del cuore
12.30: Pausa pranzo
14.30: Fattori di stress ed inazione rispetto al cambiamento:

- La paura del giudizio e dell'errore
- I bias cognitivi
- Il corto circuito della paura

16.30: Mindfulness per la salute e la felicità del pianeta
17.30: Fine lavori

Domenica 4 settembre
Ore 9.00: Comprendere l'interdipendenza con gli altri e con il Pianeta:

- La sincronicità
- Il modello del Wood wide web
- Esercitazione di Forest bathing

Ore 12.30: Pausa pranzo
Ore 14.30: I doni del cuore per una docenza sostenibile:
Le qualità essenziali

- andare oltre i propri bisogni individuali;
- accesso all'esperienza dell'amore;
- acce azione della realtà per quello che è, anche se fa soffrire: accoglienza e non-giudizio;
- gratitudine e apprezzamento;
- empatia e ascolto profondo;
- speranza e fiducia nel futuro.

Ore 16.30: Mindfulness del battito della farfalla
Ore 17.30: Fine lavori

3-4 Dicembre 2022
Le intelligenze della mente

Comprendere ed utilizzare le differenti vie di pensiero ha come ricaduta concreta la possibilità di dare agli studenti degli strumenti efficaci per conoscere e trasformare la realtà.
Due sono le intelligenze mentali fondamentali: l'intelligenza mentale operativa e l'intelligenza mentale creativa. La prima ci consente ci comprendere la realtà e le regole sociali, traducendosi poi in una serie di competenze. La seconda, invece, ci consente di utilizzare la creatività per migliorare il presente e immaginare mondi nuovi.

3 dicembre 2022
8:30: Accoglienza e presentazione dei partecipanti
10:00: L'intelligenza mentale operativa:

- La capacità di imparare cose nuove
- Il senso di efficacia ed autostima
- Il problem solving operativo
- La gestione del tempo

Ore 12:00: Meditazione: rilassare la mente
12.30: Pausa pranzo
14.30: L'intelligenza mentale e la costruzione dell'identità:

- Autostima e senso di auto efficacia
- L'approvazione sociale
- L'integrità
- Tecniche ed esercizi

16.30: Mindfulness e meditazioni attive

- Attivare un senso di benessere

17.30: Fine lavori

Domenica 4 settembre 2022
Ore 9.00: L'intelligenza mentale creativa

- Creatività
- Problem solving strategico
- Visione sistemica
- Giocosità
- Prospettiva multidimensionale
- Integrazione ed inclusività
- I fattori d'inibizione dell'intelligenza creativa 8. Esercitazioni

Ore 11.30 Mindfulness del risveglio della creatività
Ore 12.30: Pausa pranzo
Ore 14.30: Impatto delle intelligenze mentali sul lavoro dell'insegnante:

- Cultura dell'errore
- Focus sul positivo, growth mindset e appreciative inquiry
- Convinzioni e credenze nell'organizzazione scolastica
- Chiarezza degli scopi e degli obiettivi
- Cultura del valore e non dello sforzo
- La gestione del tempo
- Esercitazioni

Ore 16.30: Mindfulness dell'attenzione consapevole
Ore 17.30: Fine lavori

15/16 aprile 2023
IKIGAI: ciò per cui vale la pena di vivere

Vivere il proprio Ikigai è una gioia, una continua fonte di soddisfazione, di completamento e di realizzazione. Ma come possiamo scoprire il nostro **Ikigai**? In noi esistono intelligenze intuitive e spirituali che ci consentono di arrivare al significato essenziale delle cose, alla nostra visione personale e alla missione che vogliamo realizzare nella vita. Molte tradizioni ne hanno parlato come la dimensione dell'anima, noi la chiameremo Soulset. E' fondamentale che la scuola, attraverso gli insegnanti, possa portare ai ragazzi degli strumenti su come accedere con speranza
alla propria visione e missione personale.

Sabato 15 aprile 2023
9.00: Accoglienza e presentazione dei partecipanti
10:00: Le intelligenze intuitive del Soulset e le sue qualità essenziali

- Visione personale
- Consapevolezza della propria vera natura
- Chiarezza degli obiettivi
- Profonda comprensione
- Intuizione
- Motivazioni
- Esercitazioni

Ore 12:00: Meditazione della visione del futuro
12.30: Pausa pranzo
14.30: I fattori che inibiscono l'intelligenza intuitiva

- Paura della responsabilità
- Immaturità dell'Ego
- Distacco emotivo
- Iper-razionalismo e iper-criticismo
- Esercitazioni

16.30: Mindfulness e meditazioni attive

- Attivare un senso di benessere

17.30: Fine lavori

Domenica 16 aprile 2023
Ore 9.00: L'intelligenza spirituale e le sue qualità essenziali:

- L'Ikigai ovvero il senso della propria missione e il relativo contributo al mondo
- Il senso di connessione tra le cose
- La sincronicità e le 'coincidenze significative'
- Il passaggio dall'Ego al Eco e l'impatto sulla scuola
- Esercitazioni

8:30: Iscrizione
Ore 11:00 Lo stato di Flow

- Teoria e neurofisiologia dello stato di flow
- Connessione fra lo stato di Flow e le intelligenze evolutive

Ore 12.30: Pausa pranzo
Ore 14.30: La professione docente e lo stato di Flow

- Un metodo pratico per accedere allo stato di Flow
- Come creare un campo energetico favorevole all'insegnamento e all'apprendimento
- Esercitazioni

Ore 16.30: Uno spazio di condivisione
Ore 17.30: Fine lavori

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Per chi lo volesse, è possibile usufruire di vitto e alloggio presso L'Ostello del Monastero: info@ostellodelmonastero.it, tel. 3385712724

Costi:
Il costo dei workshops è completamente **gratuito**, a carico dei partecipanti sono il vitto e il pernottamento.

PER ISCRIZIONI E INFO
Direttore del Corso:
dirigente scolastico dott.ssa **Patrizia Venditti**
Contatti
dirigente@virginiodonadio.it
tel.0171/905350 - 65658

Referente del progetto: Pros.ssa **Grazia Monge Roffarello**
Contatti
Grazia Monge Roffarello: grazia.monge@gmail.com Cell. 3450054806
Daniele Marrale: daniele.marrale@gmail.com Cell. 3331499414