



Centro
Documentazione
Educativa
Gianfranco Zavalloni

Comune di Cesena
Ente accreditato/qualificato MIUR:
Scuola dell'Infanzia
paritaria comunale " Fiorita "
ai sensi del D.M. 170/2016

Calmare la Mente, Gestire le Emozioni

Tecniche di rilassamento e di meditazione per il benessere e la salute di adulti a bambini.

**Corso di formazione
per docenti e educatori di ogni ordine e grado**

GENNAIO/FEBBRAIO/MARZO 2020

FORMATORE: Monia Monti, Pedagogista e Insegnante corsi PHYL base® e Operatrice Energetica Certificata PHYL.

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Viviamo quotidianamente relazioni e contesti complessi e difficili che mettono a dura prova e spesso generano ansia, stress, preoccupazioni e stanchezze sul piano fisico, emotivo e mentale. Le educatrici e le insegnanti spesso si trovano a gestire contesti educativi e scolastici caratterizzati da una crescente complessità: famiglie che pongono sempre più richieste, bambini che mettono a "dura prova", aumento di comportamenti autocentrati e sempre meno prosociali, difficoltà di coinvolgere le famiglie nella vita educativa dei servizi e a costruire una significativa *alleanza educativa*. Anche i bambini spesso vivono situazioni di forte tensione e malumore per un'interrogazione, un compito a casa che non si riesce a fare, una gara sportiva che crea paura, un amico o un compagno di classe con cui non si va d'accordo... Tutto questo spesso spiazza e lascia impotenti, bambini e adulti. Frequentemente ci si lascia travolgere e assorbire dagli eventi, al punto tale che spesso ci si sente svuotati, privi di energie e insoddisfatti. Come farvi fronte? Come reagire allo stress e vivere relazioni più serene? Attraverso la pratica di alcune meditazioni, di tecniche di respirazione, esercizi di consapevolezza corporea e un allenamento al vivere il "qui e ora" sperimenteremo come sia possibile attenuare le tensioni e il logorio della vita quotidiana, aumentare la concentrazione, vivere relazioni più armoniose e serene e ritrovare la calma, il benessere, la pace interiore e una maggiore energia fisica.



OBIETTIVI

- gestire in modo migliore stress e ansia e vivere in maniera più serena e rilassata le relazioni con i bambini e con gli adulti
- gestire situazioni emotivamente e mentalmente complesse
- usare in maniera consapevole la meditazione e le tecniche di rilassamento per portare calma, serenità e pace nella propria vita e nei contesti lavorativi
- utilizzare tecniche di respirazione per ricaricarsi velocemente di energia
- utilizzare e apprendere degli strumenti con i propri alunni per favorire un miglioramento delle capacità di concentrazione, memoria, attenzione, creatività e favorire un maggiore senso di autostima e di equilibrio fisico-mentale
- realizzare prodotti di documentazione che conservano "memoria" del lavoro svolto e consentono di valorizzare il *processo* e rileggerlo a distanza di tempo per rintracciare nuovi e proficui significati.

METODOLOGIA

- laboratori
- pratica di meditazione e tecniche di rilassamento
- semplici esercizi di consapevolezza corporea
- analisi e confronto di materiali documentari
- lezione frontale

***Il corso prevede molti momenti di pratica e per questo si consiglia un abbigliamento comodo. Si chiede inoltre di portare un materassino, una coperta e un cuscino.**

CALENDARIO:

Il percorso formativo è composto da un totale di 20 ore:

15 ore in presenza più 5 ore di autoformazione/sperimentazione, studio personale/elaborazione di documentazione.

Il corso si articola su n. 6 incontri da 2.30 ore ciascuno: dalle ore 16.45 alle ore 19.15.

DATE:

Giovedì 30 Gennaio 2020
Giovedì 06 Febbraio 2020
Giovedì 20 Febbraio 2020
Giovedì 05 Marzo 2020
Giovedì 12 Marzo 2020
Giovedì 19 Marzo 2020

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: €70

MODALITA' D'ISCRIZIONE:**Data di inizio iscrizioni: 23 Dicembre 2019****Data di chiusura iscrizioni: 27 Gennaio 2020****Termine ultimo di pagamento: 29 Gennaio 2020****Numero minimo iscrizioni richieste: 14**

Il pagamento dovrà essere effettuato una volta ricevuta la conferma via mail dell'avvio della formazione.

Questo corso è **accreditato dal MIUR ai sensi della legge D.M.170/2016** e presente sulla piattaforma S.o.f.i.a. del Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca <http://www.istruzione.it/pdof/>

Ente accreditato per il CDE :

Scuola dell'infanzia paritaria "Fiorita" Comune di Cesena.

Ai fini dell'accreditamento MIUR l'iscrizione dovrà avvenire **ESCLUSIVAMENTE** nella piattaforma S.O.F.I.A. dove sarà possibile scaricare anche l'attestato di partecipazione.

Cod.ID:Le informazioni relative alle modalità di iscrizione si trovano sul sito del CDE: www.comune.cesena.fc.it/CDE**Pagamenti:****-Carta del Docente** (Scuola dell'Infanzia paritaria "Fiorita")

Selezionare in dettaglio, SOLO NELL' ESERCIZIO FISICO: "Corsi aggiornamento Enti accreditati/qualificati ai sensi della direttiva 170/2016";

-bonifico:

IBAN IT 15 O 01030 23901 000001514209

intestato a: COMUNE DI CESENA - Piazza del Popolo, 10 47521 Cesena (FC);

-o bollettino postale:

C/C n.14412472

SERVIZIO TESORERIA Causale: **CDE "Calmare la Mente, Gestire le Emozioni"**Per il rilascio di eventuale fattura occorre farne richiesta **prima** di procedere al pagamento (solo per pagamenti con bonifico/bollettino postale)

Per coloro che non possono registrarsi nella Piattaforma S.O.F.I.A., l'iscrizione potrà avvenire tramite il **modulo online nel sito del CDE: www.comune.cesena.fc.it/CDE/proposteformative**

Sede del corso: Il CDE via Aldini,22 Cesena

PER OGNI ULTERIORE INFORMAZIONE:

CDE – Via Aldini 22 (Cesena)**Tel 0547 / 355743 – 355734****Email : formazione.cde@comune.cesena.fc.it**