FONDAZIONE "S. ANNA"
ISTITUTO DI FORMAZIONE CULTURALE
PERUGIA

Perugia 22 gennaio 2024

A tutto il personale direttivo e docente
delle scuole dell'Umbria

Loro sedi

Il mondo della formazione, come la società stessa, sta subendo profondi cambiamenti ed è fortemente influenzato dalle tecnologie digitale, dai social network e dai cambiamenti nelle abitudini socio-culturali delle giovani generazioni. La Fondazione scrivente, nell'ambito dell'offerta formativa per il 2023/24 propone:

CORSO N. 1: Comunicare in coerenza e relazionarsi in classe

FORMATORE: dott.ssa Federica Bardani

DURATA: **12 ore in presenza,** presso la sede Fondazione Sant'Anna, in Via Roma 15, Perugia

FINALITA': Migliorare il nostro rapporto con gli altri, avere una comunicazione più consapevole ed efficace e per:

- sperimentare un maggior senso di armonia con noi stessi e con gli altri
- avere una comunicazione più empatica e migliorare la capacità di ascolto
- aver maggior consapevolezza della gestione delle emozioni
- Conoscere l'asse di comunicazione interna cuore-cervello e le loro interazioni che "toccano" mente, emozioni e sistema nervoso operando in sincrono e in cooperazione energetica.
- Conoscere l'attività elettrica sincronizzata nel cervello e nel sistema nervoso che sottolinea la nostra abilità di percepire, sentire, focalizzarci, imparare, ragionare e performare al nostro meglio

CONTENUTI

- La comunicazione come relazione (gli assiomi della comunicazione, il funzionamento del processo di comunicazione, amplio l'argomento della comunicazione non verbale; la comunicazione verticale ed orizzontale)
- Il funzionamento degli emisferi del cervello in relazione alle dinamiche comunicative
- L'influenza delle emozioni nella comunicazione e della relazione
- Che cosa significa comunicare in coerenza (accenno al funzionamento del nervo vago, del sistema nervoso simpatico e para simpatico e l'importanza della respirazione in coerenza)
- Come le emozioni influiscono nella nostra comunicazione, nelle relazioni e nella prestazione
- Tecnica base di coerenza cardiaca (che si basa su una specifica modalità di respirazione)

CALENDARIO:

29 febbraio orario 15,30 -18,00
7 Marzo orario 15,30 -18,00
14 Marzo orario 15,30 -18,00
21 Marzo orario 15,30 -18,00
28 Marzo orario 15,30 -17,30

Iscrizioni – entro 15 febbraio 2023 - tramite email: fondazioneistitutosantanna@gmail.com
(Si prega cortesemente di indicare: nome e cognome partecipante; - indirizzo email del docente partecipante -scuola di appartenenza)

Cordiali saluti

Il Presidente

Prof. Marcello Rinaldi