# BAMBINI E RESILIENZA: riprendersi dalle sfide, gestire le emozioni, imparare dalle esperienze - CORSO ACCRED. MIM- 3 e 10 aprile 2024 - ID SOFIA: 136545

Regina Famiglini <reginafamiglini.edu@gmail.com>
mer 20/03/2024 16:52

1 allegati (569 KB)
modulo_iscrizione_bambiniresilienza_apr2024.pdf;

**Alla cortese attenzione del Dirigente e dei Docenti dell'Istituto**

Si inoltra il programma del corso di formazione in oggetto**,** per docenti di scuola dell'infanzia, primaria e di sostegno

## Bambini e resilienza: educare a riprendersi dalle sfide, a gestire le emozioni, ad imparare dalle esperienze ID SOFIA: 136545

**DESCRIZIONE:** Anche i bambini si trovano talvolta a vivere un certo livello di stress, esperienze avverse, piccoli e grandi traumi, che si ripercuotono sul loro benessere emotivo, sui comportamenti e nelle relazioni in classe. La resilienza è la capacità che il bambino possiede di riprendersi ed imparare scremi, dopo aver vissuto delle difficoltà. Il corso fornisce ai docenti degli strumenti educativi a supporto del benessere emotivo e per la prevenzione del disagio. Molteplici gli obiettivi, finalizzati a risvegliare la consapevolezza di possedere risorse, la capacità di contattarle e di trasferirle nella vita, elaborando in modo sano emozioni difficili. Parleremo di: costruzione di rapporti sani e di supporto emotivo con il bambino; competenza di gestione emotiva del bambino in situazioni stressanti: strategie di de-escalation per imparare a fermarsi e a ritrovare la calma; fiducia nelle risorse personali; connessione, inclusione, sentimento di appartenenza: la forza del gruppo. Il corso, accanto alla cornice teorica di riferimento, mostra in modo pratico come potenziare la resilienza nei bambini, attraverso alcuni laboratori basati su delle storie psico-pedagogiche e le pratiche dello Yoga. Animali, bambini, personaggi fantastici ed elementi della natura insegneranno ai bambini dove trovare (o ritrovare) la fiducia in sé stessi, come si affrontano situazioni avverse, come trovare la propria centratura anche in mezzo alle difficoltà.

**DATA:** mercoledì 3 e 10 aprile 2024, dalle ore 16,30 alle 19,30 Accessibile con Carta del Docente; con attestato finale di completamento

Ringraziando per l'attenzione, invio un cordiale saluto,
Graziella Fioretti, *presidente Ente formativo Accreditato MIUR "Educazione Vita Equilibrata"*

www.vitaequilibrata.it; CONTATTI: 329.7453084; 3665477757

---

## Bambini e resilienza: educare a riprendersi dalle sfide, a gestire le emozioni, ad imparare dalle esperienze

**Corso Accred. MIUR -ID SOFIA:** 136545

DATE: mercoledì 3 e 10 aprile 2024, dalle ore 16,30 alle 19,30 **DESTINATARI: docenti di scuola dell'infanzia e primaria, docenti di sostegno**

**DURATA:** 8 ore complessive, di cui 6 h in webinar su Piattaforma Zoom e 2 h in e-learning ( costituito da materiale inviato ai corsisti al termine della fase online (video delle pratiche insegnate e registrate durante i meeting, bibliografia, tutte le slide usate nei webinar). **Link al Webinar inviato ai corsisti il giorno precedente l'inizio del corso.**

**DESTINATARI: docenti di scuola dell'infanzia, primaria e di sostegno**

**OBIETTIVI DEL CORSO:**

1. Conoscere gli elementi di base della **relazione di aiuto** rogersiana, con particolare riferimento all'empatia e alla pratica dell'ascolto attivo applicati alle situazioni nelle quali i b. necessitano di supporto empatico e guida per effettuare un'adeguata de- escalation di forti emozioni
2. Conoscere gli strumenti educativi di base della pedagogia Yoga: **posture, esercizi di respirazione, rilassamento e meditazione**
3. Comprendere il valore e l'applicazione delle **storie psicopedagogiche** a scuola
4. Conoscere attività di educazione socio-affettiva ed emotiva, per la **promozione del benessere** e la **prevenzione del disagio emotivo in presenza di b. con vissuti difficili, con particolare riferimento a:** sviluppo delle competenze emotive e delle strategie per la gestione dello stress; sviluppo di fiducia, connessione, forza interiore e coscienza del valore personale; tecniche per l'auto-aiuto e la consapevolezza delle emozioni
5. Analizzare i **Laboratori sulla Resilienza** nella loro struttura per favorire l'espressione di sé e dare di supporto ai processi di crescita emozionale: la storia, i personaggi, gli aiutanti, i simboli, le strategie per la centratura, i giochi per l'educazione emotiva ed affettiva
6. Il docente e la centratura: primo approccio alla **meditazione** come pratica per **coltivare calma, non reattività, capacità di ascolto autentico**

**PROGRAMMA:**

**SPERIMENTARE CON I BAMBINI I LABORATORI DELLA RESILIENZA**: Saranno introdotti dei laboratori, dedicati alla scuola dell'infanzia e al primo bienno della primaria e alle classi terza, quarta e quinta primaria. Ciascun laboratorio coinvolge il bambino a livello corporeo, sensoriale, emotivo ed affettivo, immaginativo e cognitivo. La storie presentano degli scenari nei quali il protagonista (animale, bambino, adulto...) vive delle difficili esperienze e riesce a risollevarsi dalle difficoltà trovando la forza interiore e seguendo gli insegnamenti di un aiutante, che fornirà opportune **strategie di auto-aiuto**. **In particolare si analizeranno:** come costruire **scenari fantastici**, per permettere al b. di osservare situazioni di vita in cui rivedersi; analizzare le azioni dei personaggi e le loro emozioni; impadronirsi delle **strategie insegnate dagli "aiutanti"**; riflettere su emozioni e sentimenti, per conoscersi; imparare ad agire e a mettersi nei panni degli altri. **Le risorse personali:** quali sono? Come imparo a vederle? Come le posso mettere in atto? Come trasformare i pensieri negativi e le paure? Dalla storia... alla mia vita: **progettare il cambiamento.** Dalla **pedagogia dello Yoga** saranno desunte svariate **tecniche di rafforzamento personale**: semplici posizioni yoga; giochi di rilassamento e meditazioni sensoriali; esercizi di respirazione per la calma dei pensieri e delle emozioni; le visualizzazioni per espandere lo spazio interiore e condurre il b. ad immaginare soluzioni possibili di fronte ad un problema che sta vivendo.

**SOSTENERE IL BAMBINO: IL RUOLO DEL DOCENTE: L'insegnante e l'empatia:** Sviluppo dell'autoconsapevolezza nell'adulto e nel bambino: come osservare e riflettere su emozioni e sentimenti, per conoscere se stessi e gli altri; la consapevolezza emotiva: giochi cooperativi, giochi teatrali, esercizi sulla valorizzazione reciproca: conoscersi nei sentimenti, nei talenti e punti di forza, rafforzando il sentimento di appartenenza al gruppo- classe; role-play su situazioni di vita

problematiche: capire le emozioni, esplorare soluzioni possibili. **L'insegnante e l'ascolto attivo:** Caratteristiche e benefici sul clima di classe; -Messaggi in prima persona: comunicare i propri sentimenti, per favorire la caduta di barriere comunicative; - L'accettazione incondizionata: riconoscere dignità ai contenuti espressi dai bambini; -Tecniche di rispecchiamento empatico: imparare a riflettere le emozioni colte nel bambino, senza interpretazioni, commenti o giudizi; - Il linguaggio non verbale: trasmettere incoraggiamento e supporto emotivo; - Mettere insieme le abilità di ascolto: riflettere emozioni e sentimenti, educare ad elaborare e a canalizzare, in forme sane di espressione; insegnare abilità di de-escalation emozionale. **L'insegnante e la centratura:** La meditazione dell'insegnante, come strumento per ricaricarsi, imparare a fare pause, coltivare ascolto e calma interiore, non giudizio. Breve introduzione ad una pratica di base.

**CONTENUTI E-LEARNING:** Tracce scritte sui percorsi didattici e video sulle pratiche, inviati una volta concluse le lezioni in webinar

**COSTO:** 90€ con la Carta del Docente o con bonifico intestato a "Educazione Vita Equilibrata" IBAN: IT87W0303221200010000002081

**Per generare il bonus**: selezionare la dicitura **"CORSI AGGIORNAMENTO ENTI ACCREDITATI /QUALIFICATI 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 all'indirizzo reginafamiglini.edu@gmail.com unitamente al codice del Bonus o ricevuta del bonifico**; coloro che non possono accedere alla piattaforma Sofia invieranno l'iscrizione all'ente formativo. Agli iscritti verranno comunicate in tempo utile le coordinate alla piattaforma Zoom per collegarsi al webinar.

**CONTATTI PER INFORMAZIONI: i**nfo@vitaequilibrata.it; graziellafioretti.edu@gmal.com; cell.: 329.7453084; 3665477757

**FORMATRICE:** Graziella Fioretti, insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato i principi e i metodi della pedagogia Yoga nel suo lavoro in campo formativo con bambini e adolescenti. E' 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 adolescenti e corsi di formazione per insegnanti e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata". E' insegnante di meditazione Yoga secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, autore del noto classico spirituale "Autobiografia di uno Yogi" su autorizzazione del CSA (Center for Spiritual Awareness- Lakemont, Georgia, USA- fondato da Roy Eugene Davis, allievo di P. Yogananda) . E' esperta in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatrice Effectiveness Training – metodo Gordon Giovani Efficaci e nel Kids' Workshop centrato sul trauma. Opera da tempo nel campo della formazione del personale della scuola e attraverso l'ente formativo Accreditato Miur "Educazione Vita Equilibrata" di cui è co-fondatrice e presidente, conduce seminari e corsi di formazione su tutto il territorio nazionale.