

**EDUCARE ALL'AUTONOMIA EMOTIVA: stabilire sani confini, per rispettarsi e rispettare**

**Corso Accred. MIUR - ID SOFIA: 146484**

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

**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).

**DATA E ORARI del webinar:** 22 marzo 2025, dalle 9 alle 12,30 e dalle 15 alle 17,30 - **Link al Webinar inviato ai corsisti il giorno precedente l'inizio del corso.**

**DESCRIZIONE:** Il webinar offre ai docenti un originale percorso educativo di tipo laboratoriale, ricco di pratiche trasferibili in classe sul delicato tema dell'autonomia emotiva. Cosa fare quando i nostri alunni non hanno la forza di fronteggiare le difficoltà all'interno delle relazioni che vivono? Come dare loro supporto quando scelgono di ritirarsi, quando rinunciano al confronto, quando sono soggetti al contagio emotivo? Il corso accompagna i docenti nell'esaminare il tema della costruzione dell'autonomia emotiva, in un'ottica che vede la soluzione nel rafforzamento profondo del bambino, che cresce in tal modo nell'autostima e nella sicurezza. Sarà presentato un quadro teorico di riferimento, insieme ad alcuni originali laboratori olistici, basati su alcune storie socio- emotive e lo Yoga. I percorsi laboratoriali sono appositamente creati sia per le esigenze della scuola dell'infanzia che per la primaria.

**OBIETTIVI:** Lo sviluppo della personalità del bambino sulla base del modello dell'Approccio Centrato sulla persona di C. Rogers: introduzione ad alcuni elementi; Educare il bambino a diventare consapevole dei propri sentimenti e ad esprimerli in modo positivo; Educare il bambino a gestire le proprie emozioni, per migliorare l'autocontrollo e la fiducia nelle proprie risorse; - Riconoscere il contagio emotivo in classe; - Riconoscere gli stili comunicativi dominanti nei bambini: passivo, aggressivo, assertivo; - Comunicazione consapevole ed assertiva: come farla sperimentare ed accrescerla nel bambino; - Bambini e autostima: come sviluppare una comunicazione efficace, al posto di comportamenti reattivi o di fuga. I LABORATORI TOCCHERANNO IN MODO PRATICO QUESTI OBIETTIVI: Conoscere la valenza delle storie sociali ed emotive, analizzarle, imparare ad adattarle ai bisogni del bambino che fa difficoltà a esprimere le emozioni che prova; Conoscere alcuni aspetti dello Yoga in educazione per raggiungere la calma, la capacità di fermarsi ed osservarsi, di trasformare consapevolmente le emozioni negative, di progettare risposte assertive nelle situazioni di vita. *Per il docente:* Praticare la meditazione per sviluppare ascolto, calma e capacità di intuizione

**PROGRAMMA:** - Introduzione alle tecniche della psicopedagogia Yoga (il corpo, il rilassamento, la consapevolezza del respiro e la meditazione) e ai principi base dell'Approccio centrato sulla persona di Carl Rogers (tendenza attualizzante, accettazione incondizionata, empatia, assertività) - L'osservazione dei comportamenti del bambino per riconoscere stili comunicativi improntati al dominio o alla fuga; - Esplorazione dell'assertività, come stile comunicativo diretto, onesto, capace di dare a se stessi rispetto e cura, mentre lo si offre anche agli altri; - I Laboratori con le storie socio-emotive e lo Yoga: un metodo per offrire ai bambini scenari in cui identificarsi e preziosi strumenti di autoconsapevolezza per costruire l'intelligenza emotiva in situazioni difficili; - Giochi ed esercizi sensoriali per imparare semplici meditazioni e momenti di rilassamento; - Giocare con le modalità assertive ed esplorarle con le storie, i role-play, le riflessioni: lo sguardo, le posture, la voce "sicura", le emozioni da gestire per imparare a diventare forti e consapevoli nella comunicazione; - Il messaggio IO, la forza interiore e la calma; - La meditazione come strumento per il rafforzamento e la centratura dell'insegnante: come mantenere la calma, come avere più energia, come sviluppare intuizione nelle situazioni difficili.

**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.

**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, per i docenti che ne hanno accesso, e perfezionata completando e sottoscrivendo il **modulo allegato**, da inviare all'indirizzo [reginafamigliani.edu@gmail.com](mailto:reginafamigliani.edu@gmail.com) unitamente al codice del Bonus o ricevuta del bonifico (saranno inviate le istruzioni di pagamento); 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.

**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.  
[www.vitaequilibrata.it](http://www.vitaequilibrata.it)