



io x tu x noi

settore formazione

responsabile dott.ssa Anna Falco

EDUCHIAMO ALLE EMOZIONI BAMBINI, PREADOLESCENTI e ADOLESCENTI (novembre 2016 – maggio 2017)

PRESENTAZIONE

Motivare i ragazzi allo studio richiede una didattica interessante, ma anche curiosità, attenzione e concentrazione. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che la nostra soddisfazione personale, la capacità di costruire relazioni efficaci, l'apprendimento, la possibilità di reagire ad eventi stressanti e traumatici, dipendono da quanto siamo abili nel riconoscere e gestire le emozioni.

La dispersione scolastica, favorita da condizioni socio-economiche svantaggiate, potrebbe essere contenuta aumentando la motivazione dei ragazzi. Dispersione scolastica non significa solo non frequentare fisicamente la scuola; molti ragazzi presenti in aula, di fatto, non partecipano. Educare alla emozioni vorrebbe dare ai docenti le competenze per stimolare la motivazione all'apprendimento e alla frequenza, provando a rendere tutti i ragazzi più ricettivi e attivi.

Il corso prevede un incontro mensile di 3 ore ciascuno per sette mesi (novembre 2016-maggio 2017), per un totale 21 ore

PROGRAMMA

16 novembre 2016

Teoria: un modello del Sé, le emozioni primarie e secondarie e il loro sviluppo nei primi tre anni di vita all'interno di una relazione; emozioni vere, recitate e di copertura; lettura del linguaggio non verbale e della risonanza che hanno dentro di noi i vissuti emotivi dell'altro.

Pratica : supervisione sull'esercitazione a casa relativamente al dare importanza alle emozioni incarnate in un corpo sensibile e più presente (cosa si è osservato, con questa nuova consapevolezza, nei bambini, adolescenti e giovani adulti, grazie anche al lavoro con le schede)

Lavoro personale: mindfulness in gruppo (5 min), focalizzata sul corpo per osservare e descrivere le emozioni; si lavora individualmente sulle difficoltà emotive emerse dalle schede e dall'osservazione a casa

14 dicembre 2016

Teoria: l'importanza delle emozioni; le emozioni nel bambino, adolescente e giovane adulto.

Pratica: esercitazione in gruppo con la scheda sull'analisi delle emozioni (prima parte); supervisione su come i partecipanti hanno sperimentato una maggiore presenza corporea ed emotiva nella vita quotidiana.

Lavoro Personale: mindfulness di gruppo (5 min), focalizzata al corpo; si lavora sulle reazioni emotive rilevate dai partecipanti durante l'esercitazione e la supervisione, in modo da personalizzare le esercitazioni e provare a superare gli ostacoli emotivi.

11 gennaio 2017

Teoria : modello descrittivo delle emozioni (scheda)

Pratica: esercitazione con il modello descrittivo delle emozioni; supervisione sull'esercitazione dei compiti relativamente al riconoscimento delle emozioni, vere, di copertura e recitata.



io x tu x noi
per il benessere psichico

io x tu x noi cooperativa sociale a r.l. o.n.l.u.s.

www.ioxtuxnoi.org - ioxtuxnoi@gmail.com - ioxtuxnoi@legalmail.it

Via Camusso, 30 - 81100 Caserta

Tel. +39 328 88 48 186 - Fax + 39 0823 160 20 72

C.F. 03241770613



io x tu x noi

settore formazione

responsabile dott.ssa Anna Falco

Lavoro personale: mindfulness focalizzata al corpo in gruppo (5 min), per osservare e descrivere le emozioni; si lavora individualmente in gruppo sulle difficoltà emerse durante la supervisione e i compiti a casa

1 febbraio 2017

Teoria: vissuti funzionali e disfunzionali delle emozioni; cos'è la regolazione emotiva all'interno di una relazione costruttiva: identificare e amare le emozioni; funzione delle emozioni (seconda parte della scheda dell'analisi delle emozioni).

Pratica: esercitazioni in gruppo su pazienti ed allievi con vissuti disfunzionali (come riconoscerli); esercizi di contenimento emotivo

Lavoro personale: mindfulness in gruppo (5 min), focalizzata al corpo; si lavora individualmente in gruppo sulle difficoltà emerse durante la supervisione e i compiti a casa

1 marzo 2017

Teoria: rapporto tra emozioni e cognizioni; la mente saggia

Pratica: esercitazione con la mente saggia e su come aiutare i pazienti e allievi con piccole difficoltà emotive

Lavoro personale: mindfulness in gruppo 5 min, esercizio di contenimento emotivo, si lavora individualmente in gruppo sulle difficoltà emerse durante la supervisione e i compiti a casa

5 aprile 2017

Teoria: rinforzo e punizioni, per favorire lo sviluppo di esperienze emotive funzionali

Pratica: esercitazione sull'utilizzo dei rinforzi e punizioni e supervisione dei compiti a casa

Lavoro personale: mindfulness di gruppo 5 min, si lavora individualmente in gruppo sulle difficoltà emerse durante la supervisione e i compiti a casa

10 maggio 2017:

Teoria: costruire esperienze positive provando a cambiare le emozioni all'interno di una relazione viva e costruttiva (completare la scheda dell'analisi delle emozioni)

Pratica: esercitazione su come si costruiscono le esperienze emotive e supervisione dei compiti

Lavoro personale: mindfulness di gruppo 5 min, si lavora individualmente in gruppo sulle difficoltà emerse durante la supervisione e i compiti a casa.



io x tu x noi
per il benessere psichico

io x tu x noi cooperativa sociale a r.l. o.n.l.u.s.

www.ioxtuxnoi.org - ioxtuxnoi@gmail.com - ioxtuxnoi@legalmail.it

Via Camusso, 30 - 81100 Caserta

Tel. +39 328 88 48 186 - Fax + 39 0823 160 20 72

C.F. 03241770613