

Progetto Formativo Corpo Docente SENZAZAINO

EMPATIA E RELAZIONI UMANE

**Armonizzazione delle relazioni umane e sviluppo dei
potenziali comunicativi nei Corpi Docenti delle Scuole SenzaZaino**

Metodo Biodanza® - Sistema Rolando Toro

**Sistema di sviluppo psico-corporeo
per l'apprendimento di nuove forme di comunicazione umana**

Premessa

Questo approfondimento formativo è stato costruito per i gruppi di lavoro che operano e collaborano all'interno delle Scuole SenzaZaino.

L'oggetto della formazione è la **Comunicazione umana**.

La premessa da cui nasce questo percorso è la seguente:

Ogni persona è molto di più del ruolo professionale più o meno prestigioso che ricopre.

Ogni persona è una identità completa che si muove costantemente nelle sue sensibilità, nelle sue emozioni, nei suoi bisogni e nei suoi sentimenti.

Solo se si parte da queste dimensioni così profondamente "umane" di noi, possono nascere gruppi di lavoro caratterizzati da relazioni umane e personali soddisfacenti, gratificanti e improntate ad una vera e profonda collaborazione e cooperazione.

Insegnare a relazionarsi gli uni con gli altri ad un nuovo livello di armonia, apertura e sensibilità è lo scopo di questo approfondimento formativo.

Per creare all'interno delle Scuole SenzaZaino ulteriore motivazione, entusiasmo, amicizia, vincolo con gli altri e con il comune scopo formativo.

Destinatari

Corpo Docente Scuole SENZAZAINO

Finalità generali

Integrare la formazione degli insegnanti delle Scuole che aderiscono alla Rete SenzaZaino con un percorso esperienziale dedicato alla crescita relazionale basata sui principi cardine di SenzaZaino:

**Accoglienza
Responsabilità
Comunità**

Finalità specifiche del percorso formativo

Migliorare le relazioni umane e professionali tra colleghi e Team di lavoro all'interno della Rete SenzaZaino.

Per sviluppare la capacità di vivere i più alti valori delle dinamiche relazionali umane:

- Reciproca conoscenza
- Fiducia
- Accoglienza
- Accettazione
- Ascolto attivo
- Reciproco sostegno
- Condivisione progettuale
- Condivisione creativa

Sviluppare l'empatia come capacità acquisita di vivere le relazioni umane.

Per sviluppare la capacità di interagire in profondità e con autentica competenza emotiva con i colleghi, gli allievi e le classi dei diversi cicli formativi.

- Facilitare la comunicazione interpersonale e l'ottimizzazione delle relazioni umane
- Favorire l'integrazione affettiva
- Favorire la cooperazione di gruppo
- Favorire l'educazione alla socialità, in quanto presa di coscienza delle problematiche individuali nella relazione con gli altri e con se stessi
- Rafforzare l'autostima
- Sviluppare capacità decisionali e senso di responsabilità
- Possedere elementi motivazionali personali e collettivi

Ulteriori temi di approfondimento del percorso formativo

- **Elementi per la comprensione del potenziale umano**
- **Accesso vissuto alla percezione della propria identità : autostima e autoimmagini attraverso lo sviluppo di nuove sensibilità**
- **Accesso vissuto alle più semplici funzioni di autoregolazione organica**
- **Riconsiderazione degli altri a partire dalle affinità**
- Sviluppo delle forme espressive più sane : allegria, affetto, pienezza, serenità

La Metodologia

Il Metodo Biodanza® è una **pedagogia esperienziale** per lo sviluppo dei potenziali umani nata con lo scopo di mettere i suoi praticanti nella condizione di sviluppare il meglio dei loro talenti e delle loro qualità umane.

Il suo creatore è lo **psicologo e antropologo** cileno **Rolando Toro**.

La metodologia del Sistema Biodanza® consiste nell'indurre esperienze integranti attraverso la **musica, l'espressione naturale e situazioni di incontro di gruppo** al fine di:

- Promuovere l'integrazione tra sentire e agire
- Risvegliare le più efficaci capacità relazionali intra-personali e inter-personali
- Combinare l'affettività con la motricità
- Favorire la piena espressione dell'identità personale
- Introdurre la possibilità di una comunicazione in gruppo meno stereotipata sui vecchi clichè di comportamento e più orientata ad una comunicazione più aperta e sensibile
- Elevare il livello di vitalità e di comunicazione emotiva

Apprendere vivendo

L'armonica combinazione di musica, espressione naturale e situazioni di incontro di gruppo genera le migliori condizioni per un reale processo di conoscenza e di auto evoluzione personale.

Con il Metodo Biodanza® attraverso il principio della partecipazione all'esperienza viene vissuta la conoscenza.

Caratteristiche delle sessioni di Biodanza

- **Allegria**
- **Divertimento**
- **Facile coinvolgimento personale**
- **Spirito di gruppo**
- **Rilassamento corporeo**
- **Scioglimento delle tensioni**
- **Sviluppo della propria comunicazione naturale con gli altri**

Convegno SZ Bari 2015: Il grande successo del Metodo Biodanza®

Per evidenziare l'efficacia del Metodo Biodanza® nel raggiungere gli obiettivi che si prefigge, rimandiamo alle testimonianze di coloro che hanno partecipato al Laboratorio esperienziale tenutosi in occasione del 4° Congresso Nazionale SENZAZAINO a Bari nell'ottobre 2015.

Le testimonianze di coloro che hanno partecipato alla sessione di Biodanza® del 4°Congresso sono integrate alla fine del presente Progetto.

SEMINARI FORMATIVI (teorico-esperienziali)

2 seminari per un totale di **32 ore** di formazione intensiva teorico pratica suddivise in due interventi formativi di **16 ore** ciascuno.

Sabato

mattina 9.00 - 13.00

pomeriggio 14.30 - 18.30

Domenica

mattina 9.00 - 13.00

pomeriggio 14.30 - 18.30

Metodo di insegnamento utilizzato nelle 4 sessioni di ciascun seminario

Prima parte teorica con l'approfondimento delle tematiche specifiche legate alla comunicazione interpersonale e alle relazioni umane.

Seconda parte esperienziale attraverso il sistema specifico del Metodo Biodanza®, cioè l'insieme integrato di musica-movimento e incontro al fine di rendere vissuto e reale tutto ciò che si è analizzato e approfondito nella parte teorica.

L'esperienza sarà articolata in una successione di momenti di movimento, espressione, relazione, gestualità e uso della voce finalizzati ad una graduale e profonda riscoperta delle relazioni con sé stessi e con gli altri.

1° FORMAZIONE

EMPATIA E COMUNICAZIONE UMANA

Durata: 16 ore

Sabato e domenica: 9.00-13.00 14.30-18.30

I 10 temi del seminario:

L'altro, Chi è?

L'incontro umano

Il corpo

4

Le emozioni
L'espressione
L'empatia
Sentire per comunicare
Accogliere
Qualificare
Rinforzare le capacità personali

2° FORMAZIONE

RITUALI DI INCONTRO E CODICI DEL LINGUAGGIO INCLUSIVO

Durata: 16 ore
Sabato e domenica: 9.00-13.00 14.30-18.30

I 10 temi del seminario:

La connessione
Il silenzio
La bellezza
Lo sguardo
L'ascolto
Lo scambio
La condivisione
Il gioco
La partecipazione
L'essere insieme

FEED-BACK E TESTIMONIANZE

Dopo il Laboratorio di Biodanza tenutosi al 4° Congresso SENZAZAINO di Bari

Esperienza davvero entusiasmante!

Esperienza da approfondire!!!

La forza delle emozioni!

Bellissima esperienza di crescita emozionale.

Ottimo per cominciare a costruire un rapporto sereno tra docenti.

Mi sarebbe piaciuto almeno avere una sessione in più all'interno del convegno.

Legare obbligatoriamente le scuole senza zaino alla Biodanza.

Mi avrebbe fatto piacere che fosse durato in di più.

Avrei continuato per altre 2 ore!

Super! Ce ne fossero!!!!

Eliminare le barriere, i muri, mentali e gli orgogli personali è un passo difficilissimo ma doveroso e da valutare per ritrovare l'armonia con se stessi e il mondo. Venite nelle scuole!

Positiva l'esperienza, ma bisognerebbe continuare per potersi aprire agli altri

Armonizzare le relazioni non è cosa da poco a volte si pensa di dover fare chissà quali cose per migliorare, in realtà bisogna tornare ai gesti più semplici e più umani in quanto esseri sociali e con emozioni. Grazie!

Esco da questo laboratorio molto più ricca di prima: di emozioni, sguardi, sorrisi, abbracci, "RESTIAMO UMANI" (Vittorio Arrigoni)

Credo fortemente che la scuola innovativa abbia bisogno di tutto ciò che metta l'individuo in una posizione olistica a 360°

Amo la vicinanza corporea. Mi fa felice.

È bello emozionarsi nello sguardo dell'altro. Ho vissuto un'esperienza emotiva indimenticabile.

Mi sono sentita molto libera.

Un'esperienza splendida fatta insieme a splendide persone.

Mi sono sentita libera!!!!

È stato un piacere riprovare piacere.

Esperienza semplicemente fantastica!!

Per informazioni rivolgersi a:

Lidia Gentile cell. 3335632635

Dirigente Scolastico 1° Circolo Didattico di Ischia

