



Schema per presentazione di progetti

Ambiti Specifici

Educazione alla cultura economica
Bisogni individuali e sociali dello studente

Alternanza scuola-lavoro

Dialogo
interculturale e
interreligioso

Conoscenza e rispetto della realtà naturale e
ambientale Sviluppo della cultura digitale ed
educazione ai media

Didattica singole discipline previste dagli ordinamenti

Orientamento e dispersione scolastica

Problemi della valutazione individuale e di sistema Inclusioni scolastica e
sociale

Gestione delle classi e problematiche relazionali

Tutela della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro
Cittadinanza attiva e legalità

Ambiti trasversali

Didattica e metodologie
Innovazione didattica e didattica digitale

Gli apprendimenti

Metodologie e attività laboratoriali

Didattica per competenze e competenze trasversali

l'ambito deve essere scelto tra i 5 evidenziati in rosso

Iniziativa formativa da proporre

Titolo **Gestire stress e ansia da insegnamento e relazione grazie a yoga, controllo del respiro e rilassamento guidato**

Descrizione **Ad ogni incontro verranno proposte pratiche composte da semplici posizioni assunte con il corpo, varie tecniche di respirazione, l'utilizzo di mudra e mantra, differenti tipologie di rilassamento guidato con l'ausilio di suoni anche dal vivo. Il partecipante sarà guidato all'ascolto della percezione di sé a livello**

corporeo, mentale ed emozionale. Le attività proposte hanno un effetto trasversale di aumento del benessere non solo in ambito lavorativo ma anche in ogni ambito della vita. Questo percorso può essere uno spunto nell'approccio allo studente soprattutto durante le ore di attività motoria. Si lavora a piccoli gruppi. Il gruppo è composto da un minimo di 6 a un massimo di 10 partecipanti.

Obiettivi Il corso si prefigge la finalità di conseguire una corretta gestione del brusio mentale causa di ansia, dispersione di energie, scarsa concentrazione.

Programma Vengono proiettate slides e rilasciate dispense che illustrano i concetti fondamentali per ogni tipo di attività proposta (hatha yoga, pranayama, mantra, mudra, meditazioni, yoga nidra e ascolto) e i relativi benefici. In ogni incontro i partecipanti sono invitati a sperimentare in prima persona tecniche diverse attraverso le quali si migliora la conoscenza e l'ascolto di se stessi e il benessere psicofisico, si superano difficoltà di espressione nel gruppo.

Anno svolgimento 2024/2025

Sedi (Regione, Comune e Indirizzo della sede o scuola di svolgimento)

Emilia Romagna, Carpi, AMRITA NATURA APS, via De Amicis 49

periodo svolgimento (Mesi da Settembre a Giugno)

Da gennaio a giugno in fascia pomeridiana il lunedì o il giovedì dalle 16 alle 18 o in fascia serale il venerdì dalle 20 alle 22.

Durata (ore) 20 minimo 10 incontri settimanali da 2 ore ciascuno

Ore minimo di partecipazione 20

Destinatari

- X Docenti scuola infanzia
- X Docenti scuola primaria
- X Docenti scuola secondaria di I grado
- X Docenti scuola secondaria II grado
- personale ata

Costo a carico dei destinatari **250 €**

Metodologie

aula lezioni

frontali

Laboratori

Webinar

Aula lavori di

gruppo E learning

Mista tra parentesi

blended

Altro (specificare) **in presenza presso SPAZIO AMRITA, VIA DE AMICIS 49, 41012 CARPI MO**

Materiali e tecnologie usati

Lim

CD Rom

Video

X **proiettore PC e cassa amplificata**

E book

Stampanti

tre d Slide

Video Tablet

X **Dispese Web**

Altro (specificare): **tappetino yoga, cuscino, coperta, abbigliamento comodo**

Tipologie verifiche finali

Questionario risposte aperte

X **Test a risposta multipla**

Altro (Specificare)

Mappatura delle competenze **Maggiore capacità di concentrazione, predisposizione all'ascolto, consapevolezza e miglioramento della qualità del sonno.**

Direttore responsabile **GUAITOLI MARINA**

Relatori formatori facilitatori

(indicare nome cognome, email, cellulare ed indirizzo).

MARINA GUAITOLI, guaitoli.m@gmail.com, 345 2276581, c/o Spazio Amrita, via De Amicis 49, 41012 Carpi

Inoltre **allegare CV in formato europeo)**

ALLEGARE ANCHE LOCANDINA IN pdf del corso