

Regione veneto corso n 24411 **VENETO - PIEVE DI SOLIGO**

GESTIRE LO STRESS E L'ANSIA DA STUDIO E RELAZIONE GRAZIE AL METODO NATURALE E OLISTICO DELLA RIFLESS

INSEGNARE AI DOCENTI/MAESTRE E AI RAGAZZI/BAMBINI L'UTILIZZO DI UN METODO NATURALE PER L'AUTO- GESTIONE IN CLASSE E IN AMBITO DOMESTICO DELLE PROBLEMATICHE LEGATE ALL'ANSIA DA PRESTAZIONE, ALLO STRESS DA STUDIO E RELAZIONE CON LA CLASSE. ABBASSARE L'UTILIZZO DEL FARMACO IN SITUAZIONI DI ATTACCHI DI PANICO O AGITAZIONE, PORTARE ALLA CONSAPEVOLEZZA DELLE POSSIBILITA' DI GUARIGIONE E RILASSAMENTO DEL PROPRIO CORPO ANCHE ATTRAVERSO UN SEMPLICE AUTOTRATTAMENTO GRAZIE ALL'UTILIZZO DELLA TECNICA DOLCE E SEMPLICE DELLE RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE, DELLA MANO E DEL VISO.

-INTRODUZIONE ALLA TECNICA OLISTICA DELLA RIFLESSOLOGIA E DELLE SUE APPLICAZIONI NELL'AMBITO DELL'INFANZIA, DEI RAGAZZI E DEGLI ADULTI

-LEZIONI TEORICHE SUI PUNTI E LE AREE RIFLESSE DEL PIEDE, DELLA MANO, DEL VISO

-APPLICAZIONE PRATICA DI SEMPLICI TRATTAMENTI E AUTOTRATTAMENTI DA FARE ANCHE IN SITUAZIONI DI URGENZA

-COME UTILIZZARE LA RIFLESSOLOGIA PER UN RILASSAMENTO PROFONDO

-COME UTILIZZARE LA RIFLESSOLOGIA IN SITUAZIONI DI STRESS O ANSIA O PROBLEMATICHE DI SALUTE ( AD ES PROBLEMI LEGATI ALLO SVILUPPO DELLE RAGAZZE, ALL'ALIMENTAZIONE, ALLE RIGIDITA' MUSCOLARI DOVUTE A POSTURE SCORRETTE ECC)

Mappatura delle competenze Apprendere le prime nozioni di una tecnica di rilassamento e riequilibrio energetico, utile su di sé, sugli amici e sui familiari, accrescere la centratura sulle capacità di crescita personale, accrescere la conoscenza e capacità di interpretare i fenomeni del proprio corpo ( ansia, stress, panico, difficoltà alimentari) grazie alla tecnica di trattamento e auto-trattamento della riflessologia , migliorare la padronanza del proprio equilibrio psicofisico e a una migliore percezione dei fenomeni vitali vissuti in prima persona, accrescere la capacità di gestione dello stress scolastico e lavorativo, accrescere la capacità di gestione della concentrazione in aula, accrescere la predisposizione all'ascolto. Grazie alla riflessologia si possono avere miglioramenti nei seguenti ambiti: Rilassamento psico-fisico, alleggerimento delle tensioni muscolare da postura e sportive, miglioramento della vista e dell'udito; maggior confidenza con se stessi; maggior facilità nel leggere e nello

**Daniela Castiglione docente**