



ACLE

Associazione Culturale Linguistica Educational
Via Roma 70 • 18038 Sanremo (IM) • Italy
Tel. 0184 506070 • Fax 0184 509996 • www.acle.it • info@acle.it
Accreditata dal M.I.U.R. Prot. n° 1011, 23 giugno 2006



Per-corso di Formazione

WELL-BEING AND BEING WELL WITH YOUR STUDENTS

CALMA, FOCUS & CREATIVITA'

per Docenti di ogni ordine e grado

BAJARDO (IM) dal 22 al 25 agosto 2018

CARATTERISTICHE E FINALITÀ DEL PER-CORSO

Il per-corso è rivolto a tutti i docenti che desiderano accrescere il **benessere** nella propria vita e coltivare un clima armonioso nella propria scuola. Attraverso l'acquisizione di tecniche per facilitare la calma interiore, la creatività e la consapevolezza di sé sei invitato ad esplorare il tuo ruolo dentro e fuori dalla classe. Durante il per-corso verranno alternati momenti di **riflessione**, condivisione e pratiche di **mindfulness**, con momenti **creativi** legati all'arte, la danza e il teatro. Le pratiche presentate incoraggiano la messa in **gioco** e non richiedono una conoscenza pregressa in ambito artistico o di meditazione. Le tue esperienze saranno facilmente trasmissibili per sostenere ed incoraggiare il **percorso educativo** dei tuoi studenti e creare un ambiente di maggior empatia, cooperazione e comunicazione tra alunni, insegnanti e genitori.

La formazione, oltre a rappresentare un'opportunità di accrescimento personale, ti consentirà di integrare alla tua professione tecniche per prendersi **cura di sé** e degli altri, raggiungendo così migliori risultati ed affrontando situazioni di stress psico-fisico con maggior serenità.

I fini del per-corso saranno raggiunti grazie alla sperimentazione pratica di attività basate sulle arti terapie, la mindfulness e il **life coaching**. Il **silenzio** e il contatto con la **natura** saranno da supporto per l'accrescimento dell'ascolto e della fiducia, ed imparare nuovi modi di affrontare le sfide di tutti i giorni e combattere il **burn out**.

METODOLOGIA

Il per-corso, in lingua italiana, è a carattere essenzialmente pratico, in cui il partecipante sarà coinvolto in maniera attiva. Si consiglia un abbigliamento comodo, un materassino yoga, un telo per le attività a contatto con la terra, uno scialle per le attività di rilassamento e un diario o quaderno per annotare riflessioni e ispirazioni emergenti dall'esperienza. Materiale creativo verrà fornito in loco, tuttavia i partecipanti sono invitati a portare con sé strumenti musicali, libri, poesie e materiali che desiderano utilizzare e/o condividere con il gruppo. Verrà sollecitato, infine di usare questa opportunità per sconnettersi da cellulari e internet per poter avere un'esperienza più profonda.



FORMATRICE



Sarah Speziali, MA, si è formata studiando e viaggiando in Italia, Islanda, Finlandia, India e Londra. La sua passione per il benessere psico-fisico e per lo sviluppo della consapevolezza e della creatività, l'ha portata a studiare Pedagogia e a specializzarsi in Arti Terapia e Life Coaching. Nel lavoro utilizza tecniche di mindfulness, espressività creativa e ascolto profondo per aiutare giovani e adulti a superare momenti di disagio mentale e ampliare il loro potenziale per poter realizzare i propri sogni. Sarah Speziali lavora a Londra nell'ambito sociale e terapeutico con studenti di scuola secondaria, nell'ambito accademico all'università Royal Central School of Speech and Drama, e in privato con professionisti e compagnie. Per ulteriori informazioni visita www.sarahspeziali.com



ACLE

Associazione Culturale Linguistica Educational
Via Roma 70 • 18038 Sanremo (IM) • Italy
Tel. 0184 506070 • Fax 0184 509996 • www.acle.it • info@acle.it
Accreditata dal M.I.U.R. Prot. n° 1011, 23 giugno 2006



PROGRAMMA

Mercoledì

15:30 - 19:00 Arrivo a Bajardo
19:30 - 20:30 Cena di benvenuto

Giovedì

09:00 - 12:30 Mindfulness circle: connettersi alla motivazione personale attraverso il movimento ed il respiro
Esplorazione creativa: il nostro ruolo al lavoro e nella vita
Esplorazione creativa: il work-life balance e come combattere il burn out
Riflessione individuale
12:30 - 14:30 Pranzo e tempo libero
14:30 - 19:00 Focus: individuare risorse personali e i propri punti di forza
Focus: celebrare i propri successi, identificare sfide e coniare strategie per superarle
Riflessione di gruppo
Mindfulness circle: chiusura della giornata
19:30 - 20:30 Cena conviviale

Venerdì

09:00 - 12:30 Singing circle: connettersi alla propria forza vitale attraverso il ritmo ed il canto
Esplorazione creativa: calmare la mente e giocare con l'immaginazione
Esplorazione creativa: scoprire l'intelligenza emotiva in natura
Riflessione individuale
12:30 - 14:30 Pranzo in mindfulness e tempo libero
14:30 - 19:00 Focus: la collaborazione e l'individualità
Focus: il mio ruolo nel gruppo e nel mondo
Riflessione di gruppo
Mindfulness circle: chiusura del per-corso
19:30 - 20:30 Cena conviviale

Sabato

8:30 - 12:30 Saluti e partenza da Bajardo

Questo programma potrà subire delle modifiche a seconda delle condizioni climatiche e le dinamiche del gruppo. Durante le giornate saranno previste pause che verranno comunicate dalla formatrice in loco.

DURATA

Il per-corso ha la durata di 20 ore e inizia con la cena del 22 e termina con la colazione del 25.

CERTIFICATO ED ESONERO

Al termine del per-corso sarà rilasciato il Certificato di partecipazione.

LUOGO

Bajardo (Imperia) si trova a km 23 da Sanremo. **In auto** dall'uscita dell'autostrada di Arma di Taggia, scendi verso l'Aurelia e prosegui per km 4 in direzione Sanremo. Prima di entrare in città prendi la salita per Bajardo nei pressi del campo sportivo.

In treno scendi alla stazione di Sanremo (che è in galleria) e raggiungi Bajardo con l'autobus. L'ultimo autobus parte alle 18.45 dallo stop che si trova a m 100 davanti alla stazione ferroviaria. Acquista i biglietti da € 1,50 dal bar della stazione o alla stazione autobus che è a m 500. L'acquisto del ticket sull'autobus è ad un prezzo maggiorato.



ACCOMMODATION

In case medievali rustiche, ristrutturata in modo spartano, dotate di servizi, cucina e camere con 2 o 3 letti singoli. Le case sono raggiungibili percorrendo circa 300 metri a piedi in salita (please borse o zaini anziché valigie pesanti). Il per-corso si tiene all'aperto per cui è consigliabile un abbigliamento comodo e sportivo con scarpe da ginnastica e pullovers per la sera (siamo a 900 metri s.l.m).