

ACLE

Associazione Culturale Linguistica Educational

Via Roma, 70 ● 18038 Sanremo (IM) ● Italy

Tel. 0184 50 60 70 ● Fax 0184 50 99 96 ● 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 19 al 22 agosto 2019

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 prevenire 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 tipo 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 o altro che desiderano utilizzare e/o condividere con il gruppo. Verrà sollecitato, infine, di usare questa opportunità per sconnettersi da cellulari e internet, così da connettersi più facilmente al momento presente.

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 poi a specializzarsi in Arti Terapia e Life Coaching. Nel lavoro utilizza tecniche di mindfulness, espressività creativa e goal focusing per aiutare giovani e adulti a scoprire nuove risorse interne, superare momenti di sfida e realizzare il proprio potenziale. Sarah Speziali lavora a Londra in ambito terapeutico con studenti di scuole secondarie, nell'ambito no profit con la fondazione Mind, in ambito accademico all'università Royal Central School of Speech and Drama ed in privato a Londra e on-line. Per ulteriori informazioni visita www.sarahspeziali.com.

ISCRIZIONI

Il corso è a numero chiuso fino ad un max di 30 partecipanti. Per iscriversi è necessario compilare ed inviare la SCHEDA DI ISCRIZIONE via fax 0184-509996 o via e-mail a formazione@acle.it insieme alla copia del bonifico/bonus carta del docente.

Per ulteriori informazioni contattare l'ufficio ACLE Sanremo tel. 0184-506070.

IL CORSO E' PRESENTE SULLA PIATTAFORMA SOFIA CON CODICE: n. 41604

ACLE

Associazione Culturale Linguistica Educational

Via Roma, 70 • 18038 Sanremo (IM) • Italy

Tel. 0184 50 60 70 • Fax 0184 50 99 96 • www.acle.it • info@acle.it
Accreditata dal M.I.U.R. Prot. n° 1011, 23 giugno 2006



PROGRAMMA

Lunedì

15:30 - 19:30 Arrivo a Bajardo
20:00 - 21:00 Cena di benvenuto

Martedì

09:30 - 12:30 Mindfulness circle: connettersi alla propria motivazione
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 - 18:00 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
18:00 - 19:00 Sessioni individuali di life coaching (facoltativo)
19:30 - 20:30 Cena conviviale

Mercoledì

09:30 - 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 - 18:00 Focus: la collaborazione e l'individualità
Focus: il mio ruolo nel gruppo e nel mondo
Riflessione di gruppo - Mindfulness circle: chiusura del per-corso
18:00 - 19:00 Sessioni individuali di life coaching (facoltativo)
19:30 - 20:30 Cena conviviale

Giovedì

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 19 e termina con la colazione del 22.

CERTIFICATO ED ESONERO

Al termine del per-corso sarà rilasciato il certificato di partecipazione per il quale è possibile usufruire dell'esonero dall'insegnamento per aggiornamento (art. 66 del vigente CCNL e art. 2 e3 della direttiva N. 90/2003) in quanto ACLE è un ente accreditato dal Ministero della Pubblica Istruzione per la formazione con decreto 28.01.2003 confermato con decreto 23.06.2006 protocollo 1011.

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, ristrutturate 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 (sono consigliate borse o zaini anziché valigie trolley 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.).



CARTA
del DOCENTE

