

Istituto Comprensivo Statale "Villa Varda" di Brugnera



Sede: via Galileo Galilei, 5 – 33070 Brugnera (PN)

Tel. 0434-623038 - Fax 0434-613931

C.F. 80015000930 - C.M. PNIC82500C

E-mail: pnic82500c@istruzione.it - Pec: pnic82500c@pec.istruzione.it – Web: www.icbrugnera.it

Plessi scolastici: Scuola Secondaria di I° Grado "A. Canova"

Scuole Primarie: Brugnera Capoluogo "N. Sauro" - Tamai "A. Sacilotto" - Maron "G. Mazzini"



Prot. e data: vedi segnatura

Agli Istituti Comprensivi
e alle scuole paritarie
della provincia di PN

Al corpo docente I.C.Brugnera

Oggetto: apertura iscrizioni corso di formazione biennale "*Presenza e consapevolezza nell'apprendimento*", V° edizione

Giunto ormai alla quinta edizione il percorso di formazione in oggetto prende avvio da un progetto di ricerca-azione sulla mindfulness svolto nel nostro Istituto, in collaborazione con l'Università degli studi di Udine, che ha avuto come protagonisti i bambini di due classi seconde ai quali sono state proposte diverse attività legate alla consapevolezza di sé, alla gestione delle proprie emozioni e dei vissuti scolastici in genere.

Nel precedente anno scolastico, la progettazione didattica di tale formazione, si è arricchita dei contenuti e dei contributi dei relatori che hanno partecipato al primo seminario esperienziale su questa tematica, tenutosi il 4 e 5 luglio 2018 presso il Parco di Villa Varda di Brugnera, organizzato dal nostro istituto.

Il percorso di formazione, al quale nelle precedenti edizioni hanno partecipato un centinaio di insegnanti in provincia, è pensato per gli insegnanti e la sua finalità generale è quella di aumentare la consapevolezza di sé e della propria professionalità, per gestire i momenti di crisi, di tensione e di stress lavorativo che quotidianamente ogni docente di trova ad affrontare nella giornata scolastica.

Il tutto partendo da un imprescindibile lavoro personale di ognuno, per focalizzare le proprie risorse e i propri limiti e, solo in un secondo momento, sperimentare la possibilità di trarre il meglio da se stessi per la propria professione.

Attraverso l'attivazione delle proprie risorse interiori l'insegnante diventa capace di creare un clima di classe positivo, assicurando il benessere emotivo dei propri studenti e migliorando le relazioni tra gli stessi; beneficia inoltre di una riduzione dello stress mentale ed emotivo, arrivando alla fine della giornata scolastica con maggior soddisfazione e minor stanchezza.

Si allega alla presente il progetto, completo di contenuti e metodologie utilizzate nel corso degli incontri (oltre a tutte le informazioni organizzative, anche relative all'iscrizione).

Gli incontri saranno condotti dalla dott.ssa Serena Pessotto, insegnante presso l'Istituto comprensivo di Brugnera.

Si richiede di far pervenire le iscrizioni dei docenti interessati all'indirizzo insegnanticonsapevoli@gmail.com (specificando il proprio nome e cognome, scuola di appartenenza, recapito mail e telefonico) **entro e non oltre il 26 ottobre 2018**. Il pagamento della quota di iscrizione indicata nell'allegato potrà essere effettuato entro il secondo incontro previsto da calendario.

Il corso sarà attivato con un minimo di 15 partecipanti fino ad un massimo di 40.

Confido in un'ampia diffusione di tale invito a tutti i docenti degli Istituti e in un'altrettanta entusiasta partecipazione.

Il Dirigente Scolastico
Dott.ssa Armida MUZ
(firmato digitalmente)

CORSO DI FORMAZIONE

*Presenza e consapevolezza nell' apprendimento:
risorsa per la professionalità docente
e per la costruttività delle relazioni
nell'ambiente scolastico*

Introduzione

Il corso vuole essere prima di tutto un percorso di crescita ed evoluzione interiore di cui beneficia sicuramente anche la professionalità del docente, visto il paradigma olistico da cui prendono avvio tutti i percorsi di ricerca e gli studi sulla consapevolezza, la presenza mentale e la meditazione.

Il docente pertanto, lavorando su di sé, diventa consapevole delle proprie potenzialità, dei propri limiti, della propria capacità di gestire con equilibrio i conflitti relazionali ed emotivi che emergono nella quotidianità scolastica.

Va tenuto conto anche del fatto che tale tipo di formazione, proprio per il suo contenuto, non si compone di approfondite lezioni teoriche ma di sperimentazioni frequenti delle tecniche proposte e di un lavoro costante di meta-cognizione, sia da parte delle insegnanti che dei bambini.

Il presupposto su cui si basa questo tipo di percorso è che il docente possa diventare un "catalizzatore di cambiamento", che attivi cioè le proprie risorse professionali e personali per promuovere azioni di miglioramento delle relazioni e dell'ambiente di apprendimento. Uno degli strumenti che rappresenta un pilastro della progettualità del corso è la mindfulness: la sua pratica permette di ridurre lo stress, la paura, l'ansia e coltivare più benessere, equilibrio e serenità nel proprio percorso di vita. Lavora attraverso esperienze di meditazione e di consapevolezza del proprio corpo, del proprio respiro e della propria mente e permette una maggiore presenza mentale in tutte le situazioni della vita quotidiana. La mindfulness rappresenta pertanto, alla luce delle Indicazioni Nazionali del 2012, una risorsa per rendere l'ambiente di apprendimento sereno, ricco di relazioni costruttive e favorevole alla personalizzazione del percorso evolutivo di ogni studente ma anche di ogni docente.

In questi cinque anni si è dato molto spazio ai feedback dei docenti partecipanti per capire in quali termini questa esperienza di formazione possa aver avuto ricadute positive nella loro vita e nella loro professionalità.

Ecco alcuni stralci dei feedback dei partecipanti:

Mi ha aiutata ad aprirmi di più, a stare più in silenzio e ascoltare l'altro...e soprattutto ad 'essere presente'.

Il corso mi è servito a gestire meglio alcune situazioni emotive dei bambini e dei figli. Sono stata più consapevole in classe, mi sono posta diversamente dal solito, attuando in alcuni casi strategie efficaci quali il silenzio o il parlare a bassa voce e con calma. Questo ha messo gli alunni a loro agio e io sono riuscita a lavorare in modo più produttivo. Oltre a sanare degli scontri...

A livello emotivo nel mio lavoro mi sono sentita più consapevole, rispetto a momenti critici in cui stavo per perdere la calma. Sono più motivata a cercare alternative nell' affrontare i 'casi difficili', problematici, anche accettando di arrivare fin dove posso.

Nel mio lavoro quest' anno mi sono sentita in grado di stare di fronte a momenti forti della vita del plesso, con grande stabilità emotiva. Mi sono proposta come mediatrice tra le colleghe ed ho saputo accettare che c' è chi ha bisogno di viverci il conflitto come non approvo. Mi sento consapevole di me e della mia presenza in classe. Sono più motivata perché sento la forza del gruppo.

Seguendo il corso a livello emotivo nell' ambito lavorativo mi sono sentita maggiormente consapevole di alcune dinamiche errate che si venivano a creare nelle azioni d' aula e attraverso questa consapevolezza ho cercato di correggere i miei atteggiamenti. Il corso mi ha aiutata ad essere più consapevole, sia nell' ambito lavorativo che in quello personale. Ora la consapevolezza è un elemento molto più presente nella mia vita, sia scolastica che personale.

Sono riuscita a trovare anche delle strategie per favorire una migliore partecipazione dei bambini all' interno della classe e delle proposte didattiche, creando un clima positivo ed accattivante, facendoli sentire i protagonisti del momento e soprattutto mettendo a loro agio i bambini più timidi e introversi.

Mi sono sentita più in equilibrio nel mio lavoro e mi è sembrato di gestire meglio le mie instabilità emotive, nel senso che il riuscire subito a riconoscerle seduta stante mi ha consentito di fermarmi, pensare un attimo e decidere cosa fosse più utile fare in base allo scopo che desideravo raggiungere. Sono profondamente convinta di avere un grande 'potere' nel coinvolgimento emotivo della classe; questo da un lato mi spaventa ma anche mi esalta e mi dà soddisfazione. Mi accorgo che i miei alunni sono spesso sintonizzati ai miei modi e questo ci fa sentire squadra. La consapevolezza aiuta eccome!

All' inizio ero molto scettica sui benefici che avrei potuto concretamente trarre da questo percorso...proprio in virtù di questo pregiudizio ho voluto invece prenderne parte ed i risultati ottenuti mi hanno fatto ricredere! L' esperienza di poco più di un anno nelle classi mi aveva già dato modo di riflettere sul mio modo di 'essere' una maestra e mi ero già ritrovata a comprendere come fosse per me istintivo e naturale instaurare con gli alunni un rapporto anzitutto umano ed affettivo, oltre che educativo. ... Mi ha dato la spinta per aver maggiore consapevolezza di me, delle mie ansie e per sapermi collocare nel ' qui ed ora. In generale oltre che in classe, anzi forse soprattutto, al di fuori di essa, sento di aver maturato una maggior consapevolezza di me e una maggior capacità di gestire le normali situazioni di vita quotidiana

Riconosco che ciò che dà sicurezza ed armonia alla mia persona di ripercuote su chi mi sta accanto. Sicuramente ho cambiato la mia posizione e visione personale della professionalità docente e di questo me ne compiaccio e ne vado fiera.

Questo corso mi ha insegnato diverse cose: prima fra tutte lo stare bene con me stessa. Solo nel momento in cui io sto bene con me posso relazionarmi con chi mi sta vicino in modo consapevole.. Anche nella mia vita personale il corso mi ha permesso di riflettere sui miei comportamenti e sulla strada da seguire.

FINALITA'

- maggior consapevolezza del proprio ruolo all'interno della classe
- miglioramento del clima scolastico e delle relazioni interne ad esso
- affinamento delle strategie didattiche per migliorare la motivazione nel percorso di apprendimento degli alunni, nell'ottica della personalizzazione
- miglioramento del benessere del docente e degli alunni a scuola

OBIETTIVI

- aumentare la consapevolezza della propria professionalità docente (in termini di risorse personali, capacità relazionali, limiti e stili di insegnamento)
- migliorare il clima di classe e gestire le relazioni nel contesto di apprendimento
- responsabilizzare gli alunni riguardo alla padronanza dei propri pensieri e delle proprie azioni
- acquisire nuove risorse per la gestione dei conflitti, sia a livello personale che relazionale
- abilità di riconoscere le emozioni proprie ed altrui per promuovere la crescita emotiva ed intellettuale
- adottare una didattica flessibile, aperta agli spazi di riflessione e creatività che arrivano dagli studenti

METODOLOGIE-STRUMENTI

Gli incontri prevedono parti teoriche, meditazioni guidate, lavori e condivisioni di gruppo, supervisione di esperienze scolastiche attivate o di esperienze di conflitti su cui sperimentare le strategie proposte nel corso. Saranno fornite anche tracce di meditazioni guidate da utilizzare anche individualmente.

Ai partecipanti saranno fornite inoltre dispense cartacee o in formato digitale sui contenuti affrontati negli incontri.

Durante l'anno è possibile condividere il proprio percorso di lavoro sulle tematiche affrontate e/o sperimentate in classe, con la formatrice o in gruppi di lavoro da costituire nel corso del primo incontro.

CALENDARIO

- 6 incontri con la dott.ssa Serena Pessotto
- 2 incontri laboratoriali di approfondimento su due tematiche relative alla consapevolezza (medicina narrativa e fotografia emozionale terapeutica)

DATE PRIMO ANNO

- Martedì 6 novembre 2018 16.45-18.45
- Martedì 27 novembre 2018 16.45-18.45
- Martedì 18 dicembre 2018 16.45-18.45
- Martedì 22 gennaio 2019 16.45-18.45
- Martedì 5 febbraio 2019 16.45-18.45
- Martedì 26 febbraio 2019 16.45-18.45
- N° 2 laboratori con esperti esterni (date da definire) su tematiche relative alla consapevolezza.

ORGANIZZAZIONE DI MASSIMA DI OGNI INCONTRO

- 20' Accoglienza, domande
- 30' Esposizione contenuti
- 20' Meditazione guidata
- 20' Condivisione
- 20' Eventuale attività di gruppo
- 10' Chiusura incontro

STRUMENTI PRATICI SUGGERITI

- diario di bordo insegnanti
- attività di mindfulness/meditazione personali
- attività di mindfulness/meditazione in classe
- nuove tecniche e metodologie durante la lezione

CONTENUTI

Oltre ai contenuti di massima proposti nella tabella seguente, il percorso sarà arricchito di spunti didattici a seconda delle richieste dei corsisti e di quanto emergerà nel corso degli incontri.

CONTENUTI TRATTATI NELLA PRIMA ANNUALITÀ	
Primo incontro	<ul style="list-style-type: none">• Elementi di mindfulness: introduzione e senso della pratica nel percorso professionale• Proposte operative (diario di bordo, come stai?, focus attenzione, meditazioni)
Secondo incontro	<ul style="list-style-type: none">• Strategie per favorire lo sviluppo mentale del bambino (Siegel): -funzionamento dei due emisferi -strategie: integrare/reincanalare
Terzo incontro	<ul style="list-style-type: none">• Seconda strategia di Siegel• Esercizi di presenza mentale di Thich Nat Han
Quarto incontro	<ul style="list-style-type: none">• La trappola delle idee: l'ego e l'allontanamento del sé superiore• Esercizi di riconoscimento idee/convinzioni
Quinto incontro	<ul style="list-style-type: none">• Gestione del tempo (Thich Nat Han)• Identità e ruoli; riconoscerli e saperli gestire
Sesto incontro	<ul style="list-style-type: none">• Meditazione dell'uva passa tratto da 'Semi di felicità' di Thich Nhat Hanh• Condivisione di riflessioni dei partecipanti• Compilazione questionario e riflessioni personali

CONTENUTI DELLA SECONDA ANNUALITA'

Il secondo anno di formazione, che avrà inizio nell'autunno del 2019, seguirà la stessa struttura del primo:

- 6 incontri con Serena Pessotto
- 2 incontri laboratoriali di approfondimento su due tematiche relative alla consapevolezza (da definire)

I contenuti affrontati saranno i seguenti:

Fisica quantistica e psicologia: applicazioni pratiche a scuola, tecniche di ascolto, leggi di Bert Hellinger applicate al gruppo classe, gestione del lutto, la meta-semantica, atteggiamento del mediatore (da Gunaratana), training attraverso giochi in merito a relazioni e consapevolezza.

SEDE

Scuola primaria di Tamai – Via De Gasperi,1bis - Tamai di Brugnera (PN)

COSTI

80 euro per ogni docente partecipante per la prima annualità.

E' possibile effettuare il pagamento in una delle seguenti modalità:

- versamento tramite bollettino postale o bonifico bancario all'Istituto Comprensivo di Brugnera.
IBAN SCUOLA IT69Q0103064950000061136150
C/C POSTALE 99157471
Consegnare la ricevuta (o copia di essa) dell'avvenuto pagamento durante il primo o secondo incontro.
- Stampare un BUONO FISICO (non on-line), cliccando FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO e in seguito PERCORSI FORMATIVI ISTITUZIONI SCOLASTICHE. Stampare il buono e consegnarlo durante il primo/secondo incontro oppure allegare il file alla mail di iscrizione.

Le due annualità sono distinte in termini di iscrizione e pagamento, pertanto è possibile iscriversi al primo anno e poi decidere se proseguire con il secondo.

CONTATTI

Insegnante Serena Pessotto: insegnanticonsapevoli@gmail.com (0434/627277 scuola primaria di Tamai di Brugnera).