



## Laboratori di Yoga per la professione insegnante

### Introduzione

In data 23/7/98 il Ministero della Pubblica Istruzione ha riconosciuto la validità dello Yoga dando la possibilità di inserire la disciplina nelle scuole di ogni ordine e grado all'interno della programmazione curricolare ed extracurricolare, come strumento educativo e sociale per gli alunni e come strumento di recupero psico-fisico per i docenti.

Il percorso formativo di Yoga rivolto agli insegnanti intende far apprendere, attraverso l'esperienza, l'efficacia di uno strumento in grado di controllare e guidare il proprio pensiero e le proprie azioni, verso una crescita qualitativa dello "stare bene a scuola".

### Metodologia

*Raja Yoga* (lo Yoga della mente) come percorso di ricerca individuale, dove imparare a riconoscere e ad esplorare le proprie potenzialità e limiti, nella relazione con se stessi e con gli altri attraverso l'acquisizione di tecniche e modalità per un apprendimento di sé da sé, che prepara a modificazioni, ricalibrature, accorgimenti necessari per il miglioramento delle proprie modalità operative e relazionali, come sviluppo di una *nuova competenza professionale*.

### Obiettivi

Riteniamo che, nella professione insegnante, siano molti i risvolti positivi della pratica Yoga sia per l'equilibrio della persona sia per la gestione degli interventi educativi e didattici. Tra i molti obiettivi raggiungibili con la frequenza del corso definiamo:

1. Conseguire attraverso lo Yoga, una nuova competenza professionale nell'ottimizzazione delle strategie nel proprio agire didattico e nell'orientamento e ri-orientamento delle proprie capacità e competenze, come ricaduta positiva sull'intera comunità scolastica.
2. Acquisire, attraverso l'esperienza individuale, la competenza didattica per l'utilizzo di semplici tecniche di Yoga in classe con gli alunni, per lo sviluppo della memoria, della concentrazione, della capacità di apprendimento.

### Competenze

Individuazione e rielaborazione dei propri modelli mentali e valutazione qualitativa dei propri sistemi di azione attraverso:

- la conoscenza dei propri limiti e delle proprie potenzialità
- il controllo delle emozioni (ansia, aggressività, rabbia, depressione, eccesso di entusiasmo)
- il controllo della volontà (centralità, consapevolezza, determinazione)
- il controllo della mente (Concentrazione e Meditazione)
- l'acquisizione di auto-educazione e senso di responsabilità
- l'osservazione con maggiore distacco degli stimoli esterni fonti di stress
- il controllo del respiro come strumento per riconoscere e sciogliere le tensioni

## Destinatari

Il laboratorio è rivolto a docenti di scuola, di ogni ordine e grado.

Al termine del corso verrà rilasciato certificato di partecipazione da Canalescuola che è agenzia di formazione accreditata.

## Durata

Il corso di formazione è organizzato con le seguenti proposte:

### 1. CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE

Corsi della durata di un week-end (dal venerdì sera alla domenica pomeriggio) organizzati da Canalescuola durante l'anno presso il centro di formazione "Castelbasso" (Val di Non, TN | [www.castelbasso.com](http://www.castelbasso.com)). Per informazioni e la partecipazione a questi seminari consultate il calendario dei corsi pubblicato sul sito [www.canalescuola.it/insegnantifelici](http://www.canalescuola.it/insegnantifelici).

### 2. CORSO DI FORMAZIONE PER LE SCUOLE

Corsi di formazione con incontri di gruppo settimanali della durata minima di 12 ore realizzati presso la scuola richiedente. Per la realizzazione del corso è necessario un idoneo locale messo a disposizione dalla scuola. Il calendario e l'articolazione del corso verrà concordato con la scuola richiedente.

## Costo

Per la partecipazione ai corsi residenziali sarà pubblicata apposita informativa sul sito di Canalescuola.

Per i corsi attivati da una scuola è richiesto un contributo di 750€ + IVA per 12 ore di formazione per un gruppo massimo di 15 insegnanti.

Al costo del corso sono da aggiungere eventuali spese di viaggio concordabili inviando una richiesta per e-mail a: [info@canalescuola.it](mailto:info@canalescuola.it)

Per ogni richiesta di attivazione verrà comunque fornito un preventivo personalizzato.

Per ogni corso attivato verrà stipulato regolare contratto tra la Cooperativa e la Scuola.

## Per contatti e informazioni

Dott.ssa Liviana Berardini. Insegnante di scuola, formatrice e insegnante diplomata di Yoga.

[www.canalescuola.it/insegnantifelici](http://www.canalescuola.it/insegnantifelici)

E-mail: [info@canalescuola.it](mailto:info@canalescuola.it)

Telefono: 0471979580 | 3392433763

