

- **Oggetto:** CORSO DI FORMAZIONE RICONOSCIUTO MIUR - USR MARCHE
- **Data ricezione email:** 27/11/2017 14:18
- **Mittenti:** Graziella Fioretti - Gest. doc. - Email: graziellafioretti.edu@gmail.com - PEC:
- **Indirizzi nel campo email 'A':** <undisclosed-recipient::@istruzione.it>
- **Indirizzi nel campo email 'CC':**
- **Indirizzo nel campo 'Rispondi A':** Graziella Fioretti <graziellafioretti.edu@gmail.com>

Testo email

ALL'ATTENZIONE DEL DIRIGENTE SCOLASTICO, CON PREGHIERA DI DIFFUSIONE TRA I DOCENTI

Gentilissimo Dirigente,

Le invio il programma del corso **“La Meditazione per gli insegnanti” riconosciuto dal MIUR- Regione Marche** per l'a.s. 2017-'18 (decreto prot. 0001150 del 27-09-2017).

La formazione si terrà a **Jesi**, presso la sede del centro Educazione Vita Equilibrata, nei giorni **9 e 10 dicembre 2017**.

Il corso, già riconosciuto Miur anche in Piemonte ed Emilia Romagna, si è tenuto di recente a Torino, Faenza e Ravenna con ampia partecipazione da parte di docenti di scuola di ogni ordine e grado; ha un'impostazione teorico –pratica ed è finalizzato a sostenere quegli aspetti della professionalità docente spesso trascurati, quali la crescita personale e il miglioramento dell'efficacia professionale. Durante il corso saranno insegnate ai docenti delle tecniche per la conquista della calma e della centratura emotiva, unitamente a strategie per migliorare la relazione in classe, il clima di ascolto e la concentrazione di bambini e ragazzi.

Le invio una descrizione generale, chiedendoLe gentilmente di diffonderla tra i docenti del Suo Istituto; **le iscrizioni sono state riaperte fino al 3 dicembre 2017**.

Ringraziando per l'attenzione, Le invio cordiali saluti e auguri per un sereno anno scolastico,
Graziella Fioretti, presidente “Educazione Vita Equilibrata”

La Meditazione per gli insegnanti

Corso di Formazione per docenti di scuola di ogni ordine e grado

Centro “Educazione Vita Equilibrata” Via Donatori di sangue, 6 – Jesi (AN) 9 e 10 dicembre 2017

Finalità: Le finalità del corso

rientrano negli ambiti indicati dal Miur nella recente Direttiva n.170/2016, in particolare quelli della **“gestione della classe e problematiche relazionali”**, **“bisogni individuali e sociali dello studente”**, **“ inclusione scolastica e sociale”**.

Basato sui principi del sistema educativo “Vita Equilibrata”, la formazione offre agli insegnanti l'opportunità di imparare dei metodi semplici ed efficaci per essere calmi, creativi, centrati, prevenendo il burn-out cui sono sottoposti. Ogni giorno infatti, gli insegnanti mettono in campo con impegno competenze culturali e didattiche, capacità relazionali e di aiuto, progettualità creativa; tuttavia spesso si trovano ad agire in realtà molto complesse, nelle quali è difficile muoversi restando equilibrati ed efficaci.

Ad una professione basata sul dare, lo strumento di rafforzamento interiore della meditazione, scientifico e flessibile, aiuta ad agire senza svuotarsi ed esaurire le proprie energie.

Il corso può quindi aiutare i docenti a migliorare il rapporto con se stessi e, di conseguenza, con le classi, i colleghi e i genitori, nonché a rendere più efficace la relazione di aiuto con singoli studenti.

Obiettivi del corso:

- Conoscere e praticare la tecnica di base della Meditazione per conquistare calma ed autocontrollo, concentrazione e intuizione
- Imparare gli esercizi di Ricarica Energetica per essere più vitali ed efficaci ed imparare a gestire lo stress in modo preventivo e attivo
- Integrare nella professione nuovi atteggiamenti
- Coinvolgere bambini e ragazzi nella costruzione attiva del benessere a scuola, attraverso esercizi per la vitalità, la concentrazione, l'empatia e la tolleranza

Metodologia di lavoro: Il corso utilizza lezioni frontali in ogni suo modulo, per la conoscenza degli aspetti filosofici e l'apprendimento delle pratiche. Le esercitazioni sono integrate continuamente nel corso, attraverso sessioni guidate, nelle quali i partecipanti sperimentano direttamente i concetti e le abilità insegnate e apprendono strategie educative da riutilizzare a scuola con i propri alunni. Con le esercitazioni si facilita l'interiorizzazione delle esperienze e la capacità di divenire autonomi nella pratica individuale. E' prevista la formazione a distanza per 8 ore, attraverso materiali online accessibili con password sulla piattaforma del sito

www.vitaequilibrata.it

Destinatari: il corso è aperto a Docenti di scuola di ogni ordine e grado. Al termine del corso sarà rilasciato un attestato delle ore formative svolte.

Costo e modalità di iscrizione: il corso ha un costo di 180€ con la Carta del docente.

L'iscrizione si effettua compilando e inoltrando agli organizzatori il modulo di iscrizione (che sarà inviato ai docenti interessati) unitamente al codice del bonus. Le iscrizioni sono state riaperte fino al **3 dicembre 2017**.

Contatti: info@vitaequilibrata.it; cell.: 329.7453084; 366.5477757

Durata: il corso ha una durata complessiva di 20 ore, delle quali 12 in presenza e 8 online.

Date: la formazione in presenza si terrà nei giorni 9 e 10 dicembre 2017

Orari: sabato: 9- 13; 15-19. Domenica: 9-13.

Sede: Centro "Educazione Vita Equilibrata" Via Donatori di sangue, 6 – Jesi (AN)

Formatori: Graziella Fioretti e Mauro Silvestro Gioia sono entrambi insegnanti di scuola e praticano costantemente la meditazione da circa 30 anni. Durante il corso metteranno a disposizione la loro vasta esperienza di integrazione della pratica meditativa e dei suoi benefici nella loro vita professionale. Sono entrambi insegnanti di meditazione secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, autore del noto classico spirituale "Autobiografia di uno Yogi", sono esperti in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatori Effectiveness Training – metodo Gordon (Insegnanti Efficaci, Genitori Efficaci, Giovani Efficaci). Graziella è insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato i principi e i metodi della pedagogia Yoga nel suo lavoro con i bambini nella scuola ed è autrice del libro "La porta della felicità- lo yoga in classe per educare" ed. La Meridiana, Bari 2007. Insegnante "Education for Life and Living Wisdom Schools International", conduce regolarmente incontri di Yoga e Creatività per bambini e , insieme a Mauro, corsi di formazione per insegnanti, educatori e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata". Mauro è docente di matematica nella

scuola secondaria di II grado da 30 anni. Ha fatto conoscere e sperimentare lo Yoga a centinaia di ragazzi nelle scuole dove ha insegnato e in altre dove ha tenuto corsi e seminari di Yoga e meditazione per gli studenti e per gli insegnanti. Conduce dal 2015 una sperimentazione annuale basata sullo Yoga e la meditazione, rivolta a docenti e studenti dell'Istituto "Morea Vivarelli" di Fabriano (An), sua scuola di titolarità.

In riferimento alla Legge 675/1996 e successivo D.L. 196/2003, riguardanti la tutela dei dati personali, questo indirizzo e-mail è usato per inviarle informazioni. Gli indirizzi e-mail sono stati reperiti attraverso fonti di pubblico dominio o attraverso e-mail da noi ricevute. Tutti i destinatari della mail sono in copia nascosta (Privacy L.75/96) a garanzia della privacy. Può succedere che il messaggio pervenga anche a persone non interessate in tal caso vi preghiamo di segnalarcelo rispondendo Cancellami o Remove a questa mail, precisando l'indirizzo che vorrete immediatamente rimosso dalla mailing list.