

FORMAZIONE YOGA DELLA RISATA PER IL BENESSERE EMOTIVO DEGLI INSEGNANTI

“I 4 PRINCIPI DELLA GIOIA A SCUOLA”

II PARTE

Introduzione

La seconda parte della formazione riprenderà i principi teorici dello yoga della risata e come questa pratica aiuta il benessere psicofisico degli insegnanti.

L'esperienza sarà del tutto pratica e si porrà molta attenzione ai 4 i principi della gioia per acquisire strumenti da rimettere in gioco nella performance in classe, con gli studenti.

I 4 principi della gioia, nell'esperienza, permettono di rielaborare il nostro setting interiore a lavoro.

Coltivando questi elementi automaticamente produco un cambiamento nella mia parte emotiva che posso restituire agli altri e quindi creare un circuito di energia positiva nell'ambiente lavorativo.

Permettono di lavorare sul corpo con naturalezza e spontaneità e la propria capacità di espressione, di improvvisazione, di gestione del multitasking, dunque in sintesi, la leadership.

Ci aiutano ad uscire dalla nostra zona di comfort e a metterci in gioco per approfondire tutte le parti che mettiamo in campo nell'insegnamento.

Scopo della formazione

Scopo della formazione sarà interiorizzare maggiormente tutti gli elementi della I Parte del corso:

- l'arte della “risata incondizionata” e come portarla a scuola
- GIBBERISH (linguaggio non sense) come alternativa alla razionalità e al pragmatismo per allenamento dell'emisfero destro
- i benefici per me e con gli altri nell'ambiente di lavoro
- la ludicità come strumento di apprendimento e conoscenza
- interiorizzare atteggiamento positivo e propositivo per la gestione del conflitto e una comunicazione empatica “ le parole che vengono dal cuore”.



Organizzazione progettuale

“ una scuola più felice è possibile” i benefici e le attitudini per un ‘insegnante

*Ridere: esercizi di risate, esercizi di respirazione e meditazione della risata, Gibberish

*Giocare: giochi di gruppo, giochi a coppie di relazione e giochi che trasformano

*Cantare: improvvisazione canto corporeo, BANS canzoni ritmiche e gesti nonsense

*Danzare: la danza come movimento e conoscenza

*Condivisione dell’esperienza attraverso il cerchio di parola.

Luogo:

L’attività può essere svolta in classe o in qualsiasi altro locale chiuso e al coperto.

Bastano abbigliamento comodo e tappetini yoga (che in tal caso saranno messi a disposizione dalla sottoscritta)

Preventivo

La formazione ha un costo di 50 euro per insegnante.



Natalia Troiani

Teacher di yoga della risata

Università Internazionale di Yoga della Risata con sede a Bangalore (India)