Istituto Comprensivo ATRI

CORSO DI FORMAZIONE DOCENTI

MIND-EDU: educazione all'ascolto di sé
"La progettazione didattica attraverso LA PRATICA DELLO YOGA".

La scuola può aiutare gli insegnanti a conoscersi meglio, a regolare le proprie emozioni, ad osservare i processi mentali ed a sperimentare stati di serenità ed equilibrio interiore. Utilizzando le pratiche vicine allo Yoga e alla Mindfulness le insegnanti potranno imparare a mettersi in ascolto del corpo sviluppando autoconsapevolezza e autocontrollo.

A cosa serve nel processo educativo?
L'educazione all'ascolto coltiva attitudini mentali che facilitano una relazione efficace, riducono lo stress prodotto dalla difficile arte dell'educare e promuovono processi di salute che contrastano i fenomeni di burn out.
Il corso si articolerà in lezioni di yoga, attività laboratoriali in gruppo per progettare percorsi didattici con gli alunni.
La durata complessiva del corso è di 25 ore di cui 20 ore di attività in presenza con il docente e 5 ore di attività autonoma.
Gli incontri verranno condotti dall' insegnante Rossella Rapagnetta

Istituto Comprensivo di Atri
Viale Umberto I N.3
Atri - 64032 (TE) **Tel.: 08587265**

E-mail: teic834002@istruzione.it

Cod. Mecc: TEIC 834002

Dirigente scolastico

prof. Achille Volpini