

Gentile Professoressa/Professore,

porto alla Sua attenzione i corsi progettati dall'associazione "Educazione Vita Equilibrata", con sede in Jesi (An), che hanno ricevuto il riconoscimento del MIUR - USR Marche con decreto 0001150 del 27/09/2017.

Le presento il calendario dei corsi che teniamo nella nostra sede di Jesi, con preghiera di diffusione tra i docenti del suo Istituto.

Se valuta che uno dei nostri corsi possa essere di interesse per la sua scuola siamo sempre disponibili ad un incontro esplorativo con lei e il Dirigente Scolastico.

CORSO BASE ANNUALE EDUCAZIONE VITA EQUILIBRATA: progettato per dare una nuova direzione alla professione docente, per vivere la scuola con più entusiasmo e con più energia; il corso integra la crescita umana e professionale dell'insegnante, offre strumenti per educare il livello corporeo, mentale, emotivo ed affettivo degli alunni, per aiutarne la crescita a partire dai punti di forza e per educare alla calma e all'autocontrollo

DURATA: 48 ore in quattro week-end + 4 ore online

CALENDARIO: 11 e 12 novembre, 2 e 3 dicembre, 13 e 14 gennaio, 17 e 18 febbraio

ISCRIZIONI ANCORA APERTE

LA MEDITAZIONE PER GLI INSEGNANTI: per portare la calma e la centratura nel lavoro in classe

DURATA: 12 ore in un week end + 8 ore online

CALENDARIO: 9 e 10 dicembre 2017

ISCRIZIONI ENTRO IL 30 NOVEMBRE

LA DISCIPLINA CONSAPEVOLE IN CLASSE: per sviluppare la "forza dell'autorevolezza" e poter guidare la classe con efficacia nel percorso didattico programmato

DURATA: 12 ore in un week end + 8 ore online

CALENDARIO: 27 e 28 gennaio 2018

ISCRIZIONI ENTRO IL 15 GENNAIO

SEDE DEI CORSI: associazione "Educazione Vita Equilibrata", Via Donatori di Sangue 6, Jesi AN

I nostri corsi sono fruibili con i bonus Carta del Docente; in allegato i programmi dei corsi.

Ringrazio per l'attenzione e le auguro un positivo anno scolastico, con cordialità,

Graziella Fioretti

Direttrice dei corsi

contatti: 329.7453084; 366.5477757

La Meditazione per gli insegnanti

Corso riconosciuto MIUR USR Marche con Decreto 0001150 del 27-09-2017

Sede associazione "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. Sono inoltre previsti lavori di gruppo nei quali, a partire dalla condivisione dei vissuti, si progettano percorsi da attuare nelle proprie realtà scolastiche per implementare alcune attività e mantenere i benefici delle pratiche. Le esercitazioni sono integrate continuamente nel corso, attraverso sessioni guidate, nelle quali i partecipanti sperimentano direttamente i concetti e le abilità insegnate. 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.

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

Costo: 180€

Per iscriversi: entro il 30 novembre 2017, compilando e inviando agli organizzatori il modulo di iscrizione e il codice del bonus (la modulistica sarà inviata ai docenti che ne faranno richiesta).

Contatti: info@vitaequilibrata.it; 366.5477757; 329.7453084

Sede: Sede associazione "Educazione Vita Equilibrata", Via Donatori di Sangue 6, Jesi AN

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

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

Formatrice: Graziella Fioretti è co-fondatrice dell'associazione Educazione Vita Equilibrata insieme a Mauro Silvestro Gioia; insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato con successo i principi e i metodi della Disciplina Consapevole nella conduzione delle classi, anche in situazioni particolarmente difficili. Con il corso omonimo condivide modelli di intervento che scaturiscono dalle positive trasformazioni osservate nei propri studenti. Formatrice nel campo della pedagogia Yoga, è autrice del libro "La porta della felicità- lo yoga in classe per educare" ed. La Meridiana, Bari 2007. Insegnante in "Education for Life and Living Wisdom Schools International", conduce regolarmente incontri di Yoga e Creatività per bambini e corsi di formazione per insegnanti e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata". E' insegnante di meditazione secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, autore del noto classico spirituale "Autobiografia di uno Yogi" ed è esperta in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatrice Effectiveness Training – metodo Gordon nell'approccio "Giovani Efficaci". Nel corso della formazione sarà coadiuvata costantemente da altri docenti dell'Ente "Educazione Vita Equilibrata" esperti nell'applicazione del sistema della disciplina consapevole nella scuola secondaria di I e II grado.

La Disciplina consapevole in classe

Corso riconosciuto MIUR USR Marche con Decreto 0001150 del 27-09-2017

Sede associazione "Educazione Vita Equilibrata", Via Donatori di Sangue 6, Jesi AN

27 e 28 gennaio 2018

Progetto di formazione destinato al personale della scuola di ogni ordine e grado

Un corso per approfondire il fondamentale tema della disciplina da un nuovo punto di vista. La tradizionale visione autoritaria della disciplina è stata giustamente abbandonata e il permissivismo ha mostrato i suoi limiti, lasciando un vuoto da riempire con una nuova e positiva forma di guida. Durante il corso esploreremo questa via, che ruota intorno all'autorevolezza dell'adulto e si basa sulla prevenzione e sull'insegnamento delle abilità relazionali mancanti. Un'opportunità importante per guidare la costruzione di una positiva identità nei nostri alunni a partire dagli anni delle fondamenta; e per restituire serenità, rispetto e tolleranza nelle relazioni in classe, nei casi in cui questi valori si siano deteriorati.

Perché frequentare: Il corso offre risposte concrete ai problemi che sempre più insegnanti oggi si trovano a fronteggiare:

- Mancanza di ascolto, rispetto e senso del limite
- Come riconoscere punti di forza e talenti, anche in quegli alunni che fanno più fatica a rivelarli?
- Regole, divieti e responsabilità personale: come muoversi?
- Gestione delle emozioni e dei conflitti
- Bambini e ragazzi con energie irrequiete e disordinate: come ridirigere?
- Come mantenere la calma nelle classi difficili?

Finalità: Le finalità del corso di formazione 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"**. E' basato sui principi e i metodi del sistema "Educazione Vita Equilibrata" e si fonda su una visione della disciplina basata sull'autocontrollo, l'assertività e la guida amorevole. Sempre più spesso oggi, nella scuola e nella famiglia, sembrano smarriti i sani confini tra i ruoli e si oscilla tra un uso del potere che nega i bisogni di bambini e ragazzi e situazioni limite, in cui sono invece studenti o figli ad esercitare potere, nei confronti di adulti che hanno rinunciato al loro ruolo di guida. Il corso sulla disciplina consapevole indica un modello che fa sentire rispettati gli studenti e aiuta gli insegnanti, affinché diventino sempre di più degli autorevoli punti di riferimento per i propri allievi.

Obiettivi e temi principali del percorso

- Sviluppare capacità di riflessione sui diversi stili di conduzione del gruppo e di gestione della disciplina.
- Conoscere la via della disciplina consapevole: caratteristiche e metodi.
- Sviluppare gli atteggiamenti, le abilità e i modi di essere per guidare la classe con la disciplina consapevole.
- L'Empowerment dell'insegnante, per acquisire strumenti per rafforzarsi, per essere calmi, intuitivi e non reattivi: primo approccio a semplici tecniche di meditazione.

- Imparare ad ascoltare gli studenti e ad individualizzare la disciplina, adattando i messaggi alla consapevolezza di ogni singolo bambino/ ragazzo.
- Affrontare i conflitti e gestire crisi e comportamenti non accettabili, imparando come facilitare la comunicazione.
- Imparare a ridirigere, canalizzandole positivamente, le energie fisiche ed emotive degli allievi.
- Imparare a comunicare in modo calmo e assertivo per ottenere ascolto e rispetto.
- L'importanza di dire i giusti "no".
- Insegnare l'autoregolazione emotiva a bambini e ragazzi.
- Rafforzare i legami affettivi in classe e insegnare agli studenti le competenze socio - affettive mancanti
- Punizioni o conseguenze naturali? Favorire la crescita comportamentale consapevole, imparando dalle proprie azioni e scelte.

Metodologia di lavoro

Lezioni frontali: Il corso utilizza lezioni frontali, per l'apprendimento dei temi di base

Lavori di gruppo: Sono proposti lavori di gruppo per mettere in pratica i concetti appresi.

Laboratori: I laboratori sono parte integrante del corso per facilitare la condivisione di esperienze e l'espressione di idee, dubbi e problemi. Essi sono abbinati ad ogni lezione teorica, per: favorire gli apprendimenti di tipo comunicativo/ relazionale ; praticare esercizi, attività, giochi da riproporre in classe ; sperimentare role- play sulle varie abilità della disciplina consapevole, seguiti da riflessioni e feed -back dei formatori e dei corsisti.

Formazione a distanza: È prevista la formazione a distanza, con materiali di studio ed esercitazione scaricabili dal sito: www.vitaequilibrata.it

Verifica e valutazione : Al fine di calibrare l'intervento formativo e di offrire ai docenti occasioni di riflessione e rielaborazione sui contenuti dell'apprendimento, verranno proposti momenti di valutazione iniziale, intermedia e finale:

1. Valutazione iniziale, finalizzata ad individuare i livelli di partenza e le competenze pregresse dei partecipanti
2. Valutazione intermedia per raccogliere le informazioni necessarie per indirizzare, modificare, rendere più efficace il processo di apprendimento
3. Valutazione finale, per individuare i punti di forza e i punti di debolezza del percorso di formazione ai fini della riprogettazione

Durata e organizzazione degli incontri: Il corso ha una durata di 20 ore, delle quali 12 in presenza e 8 on-line.

Sede: Sede associazione "Educazione Vita Equilibrata", Via Donatori di Sangue 6, Jesi AN

Date della formazione in presenza: 27 e 28 gennaio 2018

Orario: Sabato 9:30-13:30 e 15-19, Domenica 9-13

Costi: 180€

Per iscriversi: entro il 15 gennaio 2018, compilando e inviando agli organizzatori il modulo di iscrizione e il codice del bonus (la modulistica sarà inviata ai docenti che ne faranno richiesta).

Contatti: info@vitaequilibrata.it; 366.5477757; 329.7453084

Formatrice: Graziella Fioretti è co-fondatrice dell'associazione Educazione Vita Equilibrata insieme a Mauro Silvestro Gioia; insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato con successo i principi e i metodi della Disciplina Consapevole nella conduzione delle classi, anche in situazioni particolarmente difficili. Con il corso omonimo condivide modelli di intervento che scaturiscono dalle positive trasformazioni osservate nei propri studenti. Formatrice nel campo della pedagogia Yoga, è autrice del libro "La porta della felicità- lo yoga in classe per educare" ed. La Meridiana, Bari 2007. Insegnante in "Education for Life and Living Wisdom Schools International", conduce regolarmente incontri di Yoga e Creatività per bambini e corsi di formazione per insegnanti e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata". E' insegnante di meditazione secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, autore del noto classico spirituale "Autobiografia di uno Yogi" ed è esperta in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatrice Effectiveness Training – metodo Gordon nell'approccio "Giovani Efficaci". Nel corso della formazione sarà coadiuvata costantemente da altri docenti dell'Ente "Educazione Vita Equilibrata" esperti nell'applicazione del sistema della disciplina consapevole nella scuola secondaria di I e II grado.

Formazione “Educazione Vita Equilibrata”

Corso riconosciuto dal MIUR- USR Marche (Decreto 0001150 del 27-09-2017)

Sede: Centro “Educazione Vita Equilibrata” via Donatori di sangue, 6- Jesi (An)

Caratteristiche della proposta: un corso unico nel suo genere, che **integra la formazione professionale con la crescita umana e personale**. Il corso prepara i docenti a divenire delle guide significative e positive di bambini e ragazzi, offrendo l’occasione di approfondire, accanto alle competenze pedagogiche e didattiche, la capacità di ascolto e l’empatia, la calma, la centratura e la non reattività come caratteristiche necessarie per una rinnovata presenza di qualità, gioia ed efficacia a scuola.

Il metodo: Il corso offre lezioni teoriche, costantemente integrate con role-play, attività pratiche, esercitazioni e laboratori, per rendere vivo e profondo l’apprendimento dei corsisti attraverso l’esperienza diretta dei contenuti che si affrontano; offre inoltre ai partecipanti la possibilità di apprendere la pratica della meditazione.

Panoramica su obiettivi e relative attività della formazione:

Acquisire una conoscenza generale del sistema e una iniziale applicazione di alcuni suoi elementi di base:

- Conoscenza delle basi pedagogiche del sistema Vita Equilibrata e confronto con altri sistemi educativi olistici: punti di contatto e specificità.
- Scoprire punti di forza ed abilità naturali nei bambini e nei ragazzi ed aiutarne l’espansione.
- Individuare aree da rafforzare negli alunni e progettare il miglioramento a partire dai punti di forza.
- Narrazione di prototipi educativi -basati su modelli risolutivi -da parte dei formatori; esercitazioni guidate per l’applicazione dei modelli presentati, su casi portati dai corsisti.
- Laboratorio sul potenziamento della concentrazione negli studenti.

Acquisire strumenti per l’educazione equilibrata ed integrata:

- Metodi per armonizzare l’educazione coltivando l’energia fisica, l’equilibrio emozionale, la capacità di essere persistenti nelle sfide e di avere una mente chiara e ben focalizzata.
- Studio della “**Carta Psicologica**” della Vita Equilibrata per l’osservazione e la scoperta dei punti di forza e delle aree da rafforzare.
- Laboratorio sullo sviluppo dell’attenzione e della presenza mentale.

Individualizzare l’educazione:

- Comprendere la motivazione e la consapevolezza di ogni bambino e ragazzo, per rendere unico ed efficace il rapporto educativo e l’insegnamento.
- L’educazione come trasformazione progressiva: analisi di casi.
- Introduzione all’utilizzo della “**Scheda della Motivazione personale**” per guidare gli alunni a sviluppare il proprio più alto potenziale.
- Laboratorio sullo sviluppo personale con pratiche di Yoga, rilassamento e meditazione per bambini e ragazzi, inseribili nella giornata scolastica.

Umanizzare il processo di insegnamento/apprendimento:

- Integrare i valori e la crescita emotiva e sociale nel curriculum.
- Collegare l'apprendimento alla vita, pianificando lezioni motivanti ed efficaci.
- Scoprire nelle materie le opportunità di sviluppo delle qualità umane: chiarezza mentale e comunicazione efficace, curiosità, osservazione e metodo, espressione dei sentimenti.
- Laboratori su canto, musica, arte e creatività: strumenti per trasformare, calmare ed esprimere le emozioni, migliorare il clima in classe.

Offrire supporto all'insegnante nel suo ruolo di guida e facilitatore:

- Il lavoro del docente su se stesso, per migliorare la qualità della presenza in classe: intuizione, ascolto e comprensione empatica, non reattività attraverso la meditazione.
- La disciplina consapevole in classe: prevenire i problemi comportamentali, impostare i limiti, ridirigere le energie disordinate, dire « no » con assertività, aiutare a risolvere i conflitti.
- Laboratorio sull'educazione alla tolleranza e alla pace e sui metodi per la risoluzione dei conflitti.

Date: Il corso si terrà nei seguenti week end: **11 e 12 novembre; 2-3 dicembre 2017; 13- 14 gennaio e 17-18 febbraio 2018**

Orari di ogni weekend: sabato: 9 -13 e 15 -19; domenica: 9-13

Sede: Centro "Educazione Vita Equilibrata" in via Donatori di sangue, 6- Jesi (An)

Durata: il corso ha una durata di 52 ore, di cui 48 in presenza e 4 online, con materiale di studio che sarà reso disponibile con password nella piattaforma del sito www.vitaequilibrata.it

Costo individuale del corso: € 480

Iscrizione: l'iscrizione si effettua compilando e re-inviando agli organizzatori il modulo di iscrizione, unitamente al codice del bonus. Il modulo di iscrizione sarà inviato ai docenti interessati.

Contatti per informazioni ed iscrizioni: info@vitaequilibrata.it; cell.: 366.5477757; 329.7453084

Formatrice: Graziella Fioretti è co-fondatrice dell'associazione Educazione Vita Equilibrata insieme a Mauro Silvestro Gioia; insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato con successo i principi e i metodi della Disciplina Consapevole nella conduzione delle classi, anche in situazioni particolarmente difficili. Con il corso omonimo condivide modelli di intervento che scaturiscono dalle positive trasformazioni osservate nei propri studenti. Formatrice nel campo della pedagogia Yoga, è autrice del libro "La porta della felicità- lo yoga in classe per educare" ed. La Meridiana, Bari 2007. Insegnante in "Education for Life and Living Wisdom Schools International", conduce regolarmente incontri di Yoga e Creatività per bambini e corsi di formazione per insegnanti e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata". E' insegnante di meditazione secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, autore del noto classico spirituale "Autobiografia di uno Yogi" ed è esperta in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatrice Effectiveness Training – metodo Gordon nell'approccio "Giovani Efficaci". Nel corso della formazione sarà coadiuvata costantemente da altri docenti dell'Ente "Educazione Vita Equilibrata" esperti nell'applicazione del sistema della disciplina consapevole nella scuola secondaria di I e II grado.