

PROGETTO

IL BENESSERE IN AMBIENTE DI LAVORO

GESTIONE DELLO STRESS E PREVENZIONE DEL BURN-OUT: BIODANZA (*), UNA METODOLOGIA POSSIBILE

PER DOCENTI E NON DOCENTI

SCHEDE DESCRITTIVA DEL PROGETTO

PREMESSA: Definizione di Benessere “Fisico Mentale e Sociale” sancito dall’ O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità)

“La promozione della salute è il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla. Per conseguire uno stato completo di benessere fisico, mentale e sociale l’individuo o il gruppo deve poter individuare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni e modificare l’ambiente o adattarvi. La salute è pertanto vista come una risorsa per la vita quotidiana non come obiettivo di vita”

A partire da questo concetto sul BENESSERE Fisico Mentale e Sociale, ormai ampiamente riconosciuto da innumerevoli ricerche scientifiche, si propone il Metodo di Biodanza come strumento che ne consente lo sviluppo e la conservazione.

Finalità e obiettivi: - Il proprio benessere personale come effetto a ricaduta sull’ambiente in cui si vive.

- Assumere responsabilmente il proprio stato di benessere personale a partire dall’ascolto di sé, del proprio corpo e del proprio sentire.
- Tornare ad abitare i propri gesti nel piacere di percepirsi più sciolti e rilassati, più leggeri, vitali e centrati, più motivati e creativi.
- Riscoprire il potere dell’istante vissuto nel Presente.

Metodologia di lavoro: Sessioni di gruppo teorico-esperienziale con l’utilizzo di esercizi mirati e musiche altamente selezionate. Incontri a cadenza settimanale della durata di 2 ore.

Programma dettagliato dei lavori:

- UF 01 – il Metodo Biodanza – totale 2 ore
- Contenuti: origine e storia della Biodanza – aspetti fisiologici – aspetti biologici e psicologici
- UF 02 – L'Educazione Biocentrica - totale 4 ore

Contenuti: principi e obiettivi dell'Educazione Biocentrica – il principio Biocentrico

- UF 03 – La Vivençia: il sentire qui e ora nell’azione – totale 4 ore

Contenuti: integrazione ritmico-affettivo-motoria, individuale e di gruppo

- UF 04 – Identità – totale 4 ore

Contenuti: agire sulle potenzialità di ogni partecipante – espressione e rinforzo dell’identità e dell’autostima

- UF 05 – Integrazione - totale 4 ore

Contenuti: sviluppo della capacità di partecipazione – condivisione e collaborazione

Che cos'è la Biodanza®

La Biodanza® è nata nel 1965 a partire dalla ricerca e dall'esperienza personale di Rolando Toro Araneda, psicologo e antropologo cileno. Nel 1982 egli fonda la prima Scuola di Biodanza® del mondo a Fortaleza (Brasile). In seguito si creano altre scuole e il movimento mondiale di Biodanza si espande nel mondo. Il Sistema Biodanza® trova le sue fondamenta nelle scienze che riguardano la vita, in particolare nella biologia, nella fisiologia, nelle neuro-scienze e nelle leggi universali che conservano i sistemi viventi e che rendono possibile la loro evoluzione. Il termine Biodanza deriva dal greco Bios che significa Vita e Danza nell'accezione di movimento integrato con l'emozione: Biodanza è pertanto la Danza della Vita

Biodanza® ed Educazione Biocentrica

La Biodanza® si inserisce in un progetto denominato Educazione Biocentrica il quale parte da un nuovo paradigma delle scienze umane che è il *Principio Biocentrico*. Il *Principio Biocentrico* pone il rispetto alla vita come centro e punto di partenza di tutte le discipline e comportamenti umani; ristabilisce la nozione di sacralità della vita. Biodanza® è da questo punto di vista, una poetica del vivente, fondata nelle leggi universali che conservano e permettono l'evoluzione della vita. Tutte le attività di Biodanza® si orientano verso la risonanza con il profondo e commovente fenomeno della vita.

Metodologia Didattica

La metodologia della Biodanza® si articola sull'integrazione tra musica, movimento e il vissuto (vivencia). Questi tre elementi formano un'insieme organizzato le cui componenti sono inseparabili, poiché la funzionalità dell'insieme richiede la partecipazione simultanea di ciascuna di esse. La coerenza delle relazioni tra musica, movimento ed esperienza assicura l'efficacia del metodo. La musica è un linguaggio universale e in Biodanza® ha la funzione essenziale di evocare vissuti emozionali. Le musiche utilizzate passano attraverso lo studio dei loro contenuti emozionali, finalizzato alla valutazione degli effetti organici che promuovono e del tipo di sensazioni che evocano. I movimenti naturali dell'essere umano (camminare, saltare, stiracchiarsi,...), i gesti connessi ai cosiddetti "riti associativi" (dare la mano, abbracciare, cullare, accarezzare,...) e i gesti archetipici costituiscono i modelli naturali su cui vengono impostati gli esercizi di Biodanza. La vivencia è l'esperienza vissuta con grande intensità da un individuo nel momento presente, che coinvolge la cinestesia, le funzioni viscerali ed emozionali

MODULO D'ISCRIZIONE AL PROGETTO

IL BENESSERE IN AMBIENTE DI LAVORO

GESTIONE DELLO STRESS E PREVENZIONE DEL BURN-OUT:

BIODANZA (*), UNA METODOLOGIA POSSIBILE

PER DOCENTI E NON DOCENTI

Io sottoscritto/a _____,
nato/a a _____, il _____,

docente/non docente a tempo determinato/ indeterminato presso la scuola/Istituto

_____ ,
residente in _____ Via/piazza _____,

Tel. _____ mail _____,

CHIEDE

di potersi iscrivere al Progetto s.d. per a.s.2019/20 dal _____ al _____

Si prega di inviare i moduli compilati e raccolti da ogni Istituto in unica mail al seguente indirizzo di
posta elettronica: antoniaprandi@libero.it

Sarà cura dell'Associazione Liberamente prendere accordi con l'Istituto per l'inizio del Progetto.
Il pagamento (in unica soluzione) potrà essere effettuato all'inizio del Progetto stesso dietro apposita
ricevuta da parte dell'Associazione Liberamente con le seguenti modalità:

- bonifico bancario al seguente IBAN: IT64K03268670100529224307300
 altro _____

- UF 06 – Riflessioni finali - totale 2 ore

Contenuti: Osservare – riflettere – valutare – ri/pianificare

Competenze attese: acquisire nuove modalità d'intervento comunicativo tra colleghi di lavoro e ottimizzazione dei tempi di intervento di comunicazione verbale

- capacità di trasmettere fiducia attraverso l'empatia

Il Nominativo/i degli Operatori del corso con relativo curriculum (tutti titolati e abilitati dalle Scuole Ufficiali di Biodanza Sistema "Rolando Toro") saranno comunicati dall'Associazione Liberamente nei tempi utili per l'inizio del Corso.

Destinatari: Docenti e NON Docenti di ogni ordine e grado di scuola.

Periodo: da febbraio a giugno 2020 - eventuali altri periodi/orari da accordare con il gruppo già formato per un totale di gg.10 - ore 20

Sede di svolgimento del corso all'interno della scuola/istituto che effettua l'iscrizione (possibilmente palestra da concordare con l'Associazione Liberamente).

Nel caso in cui in un Istituto non si raggiunga il numero sufficiente, l'Associazione potrà decidere se unire lo stesso Progetto a più Istituti. Gli incontri si svolgeranno all'interno di una palestra scelta e concessa dagli Istituti che avranno il maggior numero di iscritti.

Periodicità: 1 incontro a settimana

Quota di Partecipazione: € 100,00 per ogni partecipante

Questo Progetto è dedicato a Tutte le Scuole del Territorio di Reggio Emilia e Provincia, con offerta di Agevolazione Economica dedicata esclusivamente ai dipendenti scolastici, avendo la nostra Associazione una sensibilità specifica a tutto il settore dell'Educazione.

Referente del Progetto: Antonia Prandi – Cell.3474222272 – email: antoniaprandi@libero.it

Data, 09/10/2019

Firma del Referente

Antonia Prandi

Responsabile dell'Associazione

Timbro

Liberamente APS - ETS

Via Gibellini, 199 - 41125 Modena (MO)
C.F. 94192200361 - P.IVA 03774870368