



ISTITUTO COMPRENSIVO "MATTEI – DI VITTORIO"

Via Bizet 1 - 20096 PIOLTELLO (MI) - **Segreteria** Tel. n° 02/92103740 - 02/92103833
e-mail: miic8fd00a@istruzione.it - **indirizzo web:** www.icmatteidivittorio.edu.it
Codice Fiscale 91582810155 - **Codice Meccanografico** MIIC8FD00A



Corso Accreditato MIUR- WEBINAR "LA MEDITAZIONE PER GLI INSEGNANTI" -ID portale Sofia 73720

Per docenti di scuola di ogni ordine e grado

DURATA: Il corso ha la durata di 12 h , di cui 8 in modalità webinar e 4 e-learning

FORMAZIONE WEBINAR (8 h): DATE WEBINAR: sabato 28 novembre dalle 9,30 alle 12,30; sabato 5 e 12 dicembre, dalle 10 alle 12,30; le modalità di partecipazione al webinar tramite l'app Zoom, verranno comunicate agli iscritti in tempo utile

FORMAZIONE E-LEARNING (4 h): Materiale di studio, file audio e tracce di percorsi didattici da proporre in classe; il materiale sarà reso disponibile ai corsisti a conclusione del percorso webinar

FINALITA': La meditazione è uno strumento scientifico e flessibile, per rafforzarsi interiormente, per avere più energia ed essere calmi e centrati, anche nelle classi più difficili. Il corso sulla Meditazione, insegnando ad agire senza esaurire le proprie energie, aiuta gli insegnanti a mantenere il proprio equilibrio e a manifestare la propria professionalità ad un livello più elevato, gioioso e positivo. Per migliorare il rapporto con le classi, i colleghi e i genitori, per rendere più efficace la relazione di aiuto con i singoli studenti.

PERCHE' FREQUENTARE? Il corso offre:

- uno strumento di rafforzamento interiore, che aiuta ad agire senza stress, restando equilibrati ed efficaci anche in realtà scolastiche complesse
- un'opportunità di confrontarsi su aspetti del ruolo docente spesso dimenticati, quali la calma, la centratura, l'influenza del nostro atteggiamento sugli studenti e sul clima generale della classe
- la possibilità di espandere la propria efficacia didattica, le capacità relazionali e di aiuto, la propria progettualità creativa scegliendo di cambiare reazioni ed atteggiamenti consueti non efficaci
- esercizi da condividere in classe, con bambini e ragazzi, per rinnovare la relazione e prevenire i problemi offrendo il giusto spazio allo sviluppo interiore

COSTO: € 120,00 con Bonus Carta del Docente o con bonifico intestato a "Educazione Vita Equilibrata" - IBAN: IT87W0303221200010000002081

ISCRIZIONE: si effettua sulla piattaforma Sofia e va completata con la compilazione del modulo di iscrizione, da inviare all'ente formatore insieme al bonus o alla ricevuta del bonifico

PER GENERARE IL BONUS: selezionare la dicitura "Corsi riconosciuti ai sensi della Direttiva 170/2016"

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE: al termine delle 2 fasi e a seguito del completamento di un questionario finale, i corsisti riceveranno l'attestato di partecipazione

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

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 e Kriya Yoga secondo gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda, su autorizzazione di Roy Eugene Davis del "Center for Spiritual Awareness" (Lakemont, Georgia, USA), formati 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. Conduce regolarmente incontri di Yoga e Creatività per bambini e 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. Operano da tempo nel campo della formazione del personale della scuola e attraverso l'ente formativo accreditato MIUR "Educazione Vita Equilibrata" di cui sono co-fondatori hanno tenuto, nell'ultimo triennio, corsi di formazione riconosciuti tramite gli Uffici Scolastici Regionali di Marche, Umbria, Emilia Romagna, Lombardia, Piemonte, Abruzzo, Veneto.

**“EDUCAZIONE VITA EQUILIBRATA”
ENTE ACCREDITATO MIUR**