

Scheda progetti Scuola delle Emozioni

Titolo

EDUCARE AL BEN-ESSERE: DARE VOCE AL CORPO E CORPO AL SILENZIO

Rivolto a:

DOCENTI e PROFESSIONISTI SANITARI

Modalità di svolgimento:

ONLINE – a carattere laboratoriale ed esperienziale

Obiettivi:

In linea con la necessità di adottare percorsi formativi in cui teoria e prassi si situino in reciprocità, il ciclo di laboratori si intende come completamento dell'attività formativa avviata con il seminario dal titolo "Entrare in relazione con la classe invisibile", in direzione di un sapere, saper fare e saper far fare. La proposta si caratterizza come risorsa per approfondire su un piano di riflessività ed azione l'importanza di creare ben-essere nei contesti dell'educazione e della cura intesi come spazi di lavoro gioioso per la crescita-fioritura della persona, nel riconoscimento della sua integralità corporea-mentale-emotiva, con riguardo alle professionalità della cura – educativa e sanitaria - primi testimoni di un saper apprendere e realizzare: *imparare a conoscere, imparare a fare, imparare a vivere assieme, imparare a essere* (UNESCO Faure 1972, Delors 1996, Sabe 2021). Le professioni dedite alla cura dovrebbero in prima persona conoscere, sperimentare e realizzare il senso (risorse, significato e direzione) dei percorsi offerti in favore di altri. In consonanza con i paradigmi delle neuroscienze, dell'approccio olistico all'educazione e con i nuovi orientamenti alla formazione nelle "life skills", la proposta formativa in oggetto si situa nel rispetto delle indicazioni dell'Agenda UNESCO 2030 (con particolare riguardo per gli obiettivi 3 e 4 di una Educazione allo Sviluppo Sostenibile: salute e istruzione di qualità) che sollecitano una profonda riconsiderazione dell'intervento formativo-educativo in chiave olistico-trasformativa, per una più efficace promozione del ben-essere psicofisico, spesso trascurato e compromesso da stili di vita inadeguati e disattenti. Nello specifico, l'esperienza formativa vuole coinvolgere il "corpo" dei docenti e dei professionisti sanitari in un percorso di sensibilizzazione alla necessità di un saper "so-stare": prendere consapevolezza della propria postura-azione – assumerla, sentirla, equilibrarla – del proprio respiro-discorso – osservarlo, percepirlo, regolarlo – del movimento della propria attenzione-emozione – stabilizzarla, espanderla, dirigerla. Il progetto qui proposto mira a individuare un percorso praticabile e adatto a tutti, dove trovare spazio e dedicare tempo per la cura – intesa come attenzione e sensibilità – apprendendo esercizi che consentono al corpo di rigenerarsi, riacquistando scioltezza, elasticità e tonicità, liberandosi da rigidità e tensioni - spesso conseguenza di posture compromesse da stili e tempi di lavoro non sempre salutari, da condizioni emotive logoranti. La pratica proposta deriva i suoi principi e le sue tecniche dalle tradizioni corporee meditative della tradizione estremo-orientale - in particolare dal QiGong - da tempo accreditato in ambito scientifico (dalla medicina alla biologia, dalla fisica alle neuroscienze, dalla psicologia alla pedagogia). Questo approccio vede integrate tre dimensioni costitutive della persona - corpo, mente e respiro – e propone metodi corretti di esercizio per la promozione e lo sviluppo di un giusto e armonioso equilibrio psicofisico; questo favorisce un atteggiamento responsabile nel promuovere contesti di ben-essere, a servizio della qualità dell'intervento formativo-educativo, traducendosi in un rinnovato impegno al ben-essere dei singoli, dei gruppi e dei luoghi.

Gli obiettivi del progetto mirano non solo a fornire una conoscenza di tipo teorico sul rapporto tra ben-essere (stretta interdipendenza tra corpo, mente, emozione) e apprendimento (cognitivo-emotivo-relazionale), ma soprattutto a consolidare una comprensione interiorizzata attraverso esperienze significative, capaci di fornire strumenti operativi per suggerire atteggiamenti, attuare condotte e generare comportamenti per riconoscere, gestire, trasformare le emozioni e creare un contesto promotore di un sereno ed efficace progetto educativo. In particolare, l'attività mira a:

- ri-accreditare la salute come bisogno formativo primario: una buona condizione psicofisica è strumento fondamentale per meglio apprezzare e realizzare la propria professionalità;
- esercitare la conoscenza di sé: sentire il proprio corpo, ascoltare il proprio respiro, osservare la propria attenzione, riconoscere le proprie emozioni, sperimentare l'interconnessione corpo-mente-emozione;
- comprendere come accedere alle proprie risorse interne: allenare attraverso l'esercizio la capacità di intercettare situazioni, condizioni, contesti di agio-disagio, verificare la possibilità di intervenire su meccanismi di autoregolazione, imparare strategie di allenamento per ristabilire equilibrio tra corpo, emozione, mente;
- migliorare le competenze comunicative, espressive, relazionali: volgere il lavoro di conoscenza di sé come percorso di apertura e accoglienza dell'altro, affinare le competenze dell'ascolto, del dialogo, della condivisione;
- prendere consapevolezza della forza e dell'efficacia del linguaggio corporeo nel comunicare partecipazione, condivisione, comprensione, da una parte, nel generare (per sé e per gli altri) un clima di ascolto, tranquillità, sicurezza e fiducia, dall'altra.

Referente del progetto:

Rita Casadei – Dipartimento di scienze dell'educazione – Università di Bologna