



**ASSOCIAZIONE GESSETTI COLORATI. RISORSE PER LA SCUOLA -IVREA**  
[info@gessetticolorati.it](mailto:info@gessetticolorati.it) - [www.gessetticolorati.it](http://www.gessetticolorati.it)

**CORSO DI FORMAZIONE:  
*S-COPRIAMOCI DENTRO E FUORI, CON E SENZA GLI ALTRI!***

**DI COSA SI TRATTA**

Il per-corso di formazione è di tipo pratico ed esperienziale, è uno spazio dove i partecipanti hanno la possibilità di conoscere meglio sé stessi, di confrontarsi con altri, di porre domande e di divenire più consapevoli di sé e dell'ambiente circostante.

Il per-corso si svolgerà al Parco della Polveriera proprio per poter usufruire di spazi all'aperto e al chiuso in base alle necessità.

**PARTECIPANTI**

Il corso è rivolto ad insegnanti ed educatori della Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di Primo Grado.

Max. 25 persone

**OBIETTIVI**

- Conoscere più a fondo sé stessi e gli altri
- Essere coscienti del giudizio, delle aspettative e delle interpretazioni nelle relazioni
- Migliorare la propria consapevolezza corporea ed emotiva
- Accrescere la propria presenza (qui ed ora)
- Diventare più consapevoli dei propri prodotti mentali
- Prestare attenzione alle sensazioni viscerali ed intuitive
- Sviluppare la capacità di osservare ed ascoltare con sano distacco
- Accrescere la abilità sociali

## ARGOMENTI

- 1) Quanto mi conosco?
- 2) Qual è il mio stile di stare al mondo?
- 3) Quanti modi per esprimermi? Dalle emozioni alla musica, passando per i colori, le manipolazioni...
- 4) Come e cosa percepisco? Ascolto ed osservazione attiva: un potente esercizio di presenza
- 5) Qual è la mia natura? La natura mi viene in aiuto...
- 6) Mente, pancia e cuore: quanto vanno d'accordo?
- 7) "Dentro" e "fuori" sono davvero separati? Dall'individuo al gruppo attraverso la fiducia, la condivisione e la cooperazione.
- 8) Razionalità vs intuizioni: come riconoscerle?

## DURATA: 16 ore

- Sabato 27 Ottobre 2018 9.00-13.00
- Sabato 24 Novembre 2018 9.00-12.00
- Sabato 15 Dicembre 2018 9.00 -12.00
- Sabato 19 Gennaio 2019 9.00-12.00
- Sabato 9 Febbraio 2019 9.00-12.00

## FORMATRICE:

### **Elisa Palermo**

- Laurea in Scienze della Formazione Primaria (indirizzo Scuola Primaria, Scuola dell'Infanzia, specializzazione biennale sul sostegno)
- Insegnante di sostegno nella Scuola Primaria
- Operatrice di Qi Gong per adulti e bambini