

Bologna, 2010



# *“Famiglie Consapevoli”*

Progetto dell'associazione di promozione sociale VivaVita!

Associazione Vivavita, via Alborno 17, 40141, Bologna. C.F. 91302740377

[www.vivavita.it](http://www.vivavita.it) – [info@vivavita.it](mailto:info@vivavita.it) – tel 3276118525

## NOME DEL PROGETTO: ***Famiglie Consapevoli***

### **ENTE PROPONENTE**

Il Progetto è presentato da "VivaVita!", associazione di Promozione Sociale (APS) con sede a Bologna, in via Albornoz 17.

Sito internet: [www.vivavita.it](http://www.vivavita.it).

L'associazione unisce al suo interno persone che da anni operano nell'ambito delle relazioni di aiuto (Psicologi, Psicoterapeuti, Counselor, Life Coach e Operatori Olistici), che nel 2008 hanno deciso di unire le loro competenze ed energie per un obiettivo comune: Il benessere unito al divertimento.

### **ISCRIZIONE AI REGISTRI DELL'ASSOCIAZIONISMO**

L'Associazione VivaVita! è iscritta nei seguenti registri:

- Elenco Libere Forme associative del Comune di Bologna
- Registro Provinciale di Bologna dell'Associazione
- essendo socia (tessera numero 163) dell'Associazione Nazionale di Promozione Sociale CONACREIS ("Coordinamento Nazionale Associazioni e Comunità di Ricerca Etica, Interiore e Spirituale"), tramite CONACREIS è iscritta al Registro nazionale APS CONACREIS

### **SCOPI GENERALI**

L'Associazione VivaVita persegue i seguenti obiettivi:

- Istituire percorsi formativi mirati allo sviluppo della coscienza e del vivere armonico sui tre piani fondamentali dell'esistenza umana:
  - Piano fisico - percorsi di rilassamento, espressività psico-corporea, educazione posturale, respiratoria e psicomotoria, di alimentazione naturale, metodi di rilassamento, igiene naturale;
  - Piano mentale e della coscienza – Espressione libera e creativa delle emozioni associata alla consapevolezza ed all'assertività, educazione alla calma, all'attenzione e all'ascolto attivo, consapevolezza delle meccaniche mentali nella comunicazione e nelle dinamiche psichiche individuali e familiari, sviluppo dei valori etici.

Associazione Vivavita, via Albornoz 17, 40141, Bologna. C.F. 91302740377

[www.vivavita.it](http://www.vivavita.it) – [info@vivavita.it](mailto:info@vivavita.it) – tel 3276118525

- Migliorare la salute ed il benessere dei cittadini attraverso l'educazione a stili di vita naturali ed eco-compatibili, l'attuazione di strategie efficaci nell'ambito della prevenzione primaria (alimentazione ed attività fisica), la diffusione delle discipline bio naturali e del benessere.

## **Dallo Statuto dell'associazione VivaVita!**

### **Scopo – Finalità**

#### **ART. 2**

L'associazione ha lo scopo di svolgere attività di utilità sociale a favore di associati come pure di terzi, senza finalità di lucro e nel pieno rispetto della libertà e dignità degli associati, ispirandosi a principi di democrazia e di uguaglianza dei diritti di tutti gli associati. Essa opera senza scopo di lucro nel quadro dello svolgimento di attività di utilità sociale, persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale, svolgendo attività nei settori dell'assistenza sociale; della beneficenza; della formazione; della autotutela dello stato di benessere, senza aver alcuna intenzione terapeutica o di cura degli stati patologici.

Lo scopo dell'associazione è quello di organizzare e proporre occasioni di crescita e di benessere, ovvero proporre attività, corsi, laboratori, eventi, seminari esperienziali, conferenze, occasioni di aggregazione e socializzazione tra i soci e iniziative di ogni altro genere che rispettino le seguenti finalità:

- diffondere, divulgare, promuovere lo studio e l'approfondimento di vari aspetti della realtà, così come essa è rappresentata nelle tradizioni di ricerca etica, filosofica e spirituale in genere;
- sviluppare ed approfondire la ricerca nel campo delle tecniche di meditazione, di consapevolezza e quant'altro;
- sostenere la pratica di attività e tecniche idonee ad incentivare un armonico sviluppo fisico, psichico e spirituale dell'individuo in tutti i suoi campi di manifestazione e forme di vita associata;
- favorire la conoscenza di altri gruppi, movimenti e comunità che si fondano su principi simili stimolando lo scambio reciproco di esperienze;
- assistere, promuovere, stimolare e sostenere, anche attraverso processi di formazione, qualificazione ed aggiornamento – dove e quando le condizioni lo permettano e senza che questo possa mai sostituirsi a terapeuti e/o altre figure professionali appositamente abilitate – progetti in ambito olistico, spirituale e di crescita della consapevolezza in generale.
- promuovere una crescita tra i soci perché diventino parte attiva dell'associazione proponendo a loro volta attività ed iniziative rivolte agli altri soci.

Pertanto, attraverso iniziative e progetti specifici, potranno essere istituiti dei percorsi culturali allo scopo di sviluppare nelle persone il desiderio di vivere in armonia e in consapevolezza.

I risultati ottenuti dalle attività di studio e dallo scambio culturale saranno patrimonio comune dei soci e comunque impiegati per stimolare l'evoluzione spirituale. Essi saranno inoltre utilizzati per assistere, dove e quando le condizioni lo permettano, il processo di crescita personale di individui in condizioni di emarginazione.

## CONTENUTI

### MODULI PER MINORI

A - Dal Corpo all'Autostima

B - Emozioni in gioco

### MODULI PER GENITORI

C - Genitori Separati, Figli sereni

D - Relazioni Di Coppia

E - Seguire i figli in età scolare

### MODULI PER INSEGNANTI

F - Laboratorio di Consapevolezza

## Modulo A

### **DAL CORPO ALL'AUTOSTIMA**

*Il corso è rivolto ai ragazzi/e con età compresa dai 12-13 fino ai 18 anni (scuola secondaria di 1°e 2° grado).*

*L'obiettivo è quello di realizzare una presa di coscienza delle proprie potenzialità, della propria dignità e del proprio valore intrinseco, al fine di elevare la misura della propria autostima.*

*Gli adolescenti che percepiscono il proprio valore ha un migliore curriculum scolastico, un migliore inserimento e migliori relazioni con i propri pari, una minore probabilità di arrivare a comportamenti devianti e antisociali (delinquenza e droga) ed maggiori possibilità di trovare la propria realizzazione personale e professionale.*

Il periodo di transizione dall'infanzia alla maturità, l'età dell'adolescenza, viene riconosciuto unanimemente come una fase critica della vita di una persona. E' un periodo di intenso cambiamento anche a livello corporeo e della propria percezione del corpo. Inoltre l'attuale periodo storico sembra appesantire gli adolescenti di contenuti non appropriati, proiettando su di loro dinamiche psicologiche e ansietà degli adulti che li circondano, ad esempio riguardo l'incertezza di uno sbocco professionale soddisfacente nel futuro oppure la paura di un ambiente sociale e urbano immaginato e vissuto come non accogliente e ostile.

Gli adolescenti hanno alcuni bisogni essenziali, tra cui quello di sentirsi riconosciuti in una dimensione diversa da quella infantile, e di sperimentare modelli comportamentali di autodeterminazione che vengono attribuiti all'età adulta. Molto spesso le lotte e le ribellioni che attuano nel contesto familiare sono dovute proprio al mancato riconoscimento di questo bisogno, mentre nel consesso dei pari essi stabiliscono regole non scritte alle quali si attengono perché sia

riconosciuta dal gruppo la loro capacità di autodeterminazione, perché siano considerati adulti, forti, indipendenti, e con tutte quelle caratteristiche positive che loro attribuiscono ai soggetti migliori.

E' propria di questa età la sensazione di inadeguatezza dovuta al confronto tra il proprio corpo e quello di un modello idealizzato. Purtroppo questa potrebbe essere l'origine di alcune patologie, come l'anoressia, la bulimia o altri disagi che prendono come bersaglio il corpo, giudicato negativamente in quanto non conforme al modello.

**DESTINATARI:** Ragazzi di età 12-18 Anni.

### **OBIETTIVI:**

L'obiettivo è quello di rinforzare, rinsaldare e riappropriarsi della propria corporeità, al di là di ogni agonismo, di ogni rapporto basato sulla performance e sul confronto tra se stessi e gli altri.

Il contatto con la propria corporeità ritrovata, al di là di ogni giudizio di merito e di ogni condizionamento culturale, genera un benessere che deriva esclusivamente dalla propria personale e originale percezione: questo benessere può essere utilizzato come una potente leva sulla quale agire per innalzare la propria autostima, cioè il senso del proprio valore, l'apprezzamento e l'amore verso se stessi.

### **PARTE TEORICA:**

Non esiste una parte teorica a se stante infatti, affinché il metodo sia più incisivo possibile, i ragazzi devono avere la percezione di

essere in un contesto esperienziale dove ogni sensazione è opportuna e non si sottoposti a giudizi e valutazioni.

I ragazzi hanno l'opportunità di cogliere i suggerimenti opportunamente forniti nello stesso momento della pratica, cercando di applicarli alla loro situazione esperienziale.

Sostanzialmente più che rigide direttive viene fornito un costante invito che va nella direzione di una maggiore accettazione di se stessi così come si è, di un maggiore rilassamento, di un maggiore apprezzamento del proprio essere.

E' un invito rivolto ai ragazzi non tanto perché si adeguino passivamente e si adattino acriticamente al mondo che li circonda, e nemmeno perché assumano un atteggiamento ostile, di rifiuto o di lotta sociale, ma perché riconoscano che esistono tante possibilità di trovare all'interno di esso un proprio e appagante spazio vitale.

### **PARTE PRATICA:**

E' costituita da un vasto e vario insieme di esercizi e attività corporee. Come già accennato non si tratta di cercare una performance, una perfezione della esecuzione dei movimenti o di stimolare l'agonismo tra i partecipanti.

I movimenti proposti si richiamano sempre alla "naturalzza", la perfezione del movimento è qualcosa che scaturisce più dal proprio sentire che non da un giudizio esterno, anche se vengono comunque offerte indicazioni, consigli e suggerimenti.

Le tecniche che vengono applicate sono:

- Qi Gong, è un insieme di tecniche statiche e di movimento di antiche origini cinesi che consente di arrivare alla percezione

della propria "energia vitale", e dei relativi aspetti e variazioni quantitativi e qualitativi.

- Danza, applicando diverse tecniche di varie origini (danza terapia, danza spontanea, danza energetica)
- Tecniche derivate dal "Latihan". Questa è una antica tecnica di espressione corporea di origine indiana, basata sulla capacità del corpo di produrre movimenti spontanei.
- Tecniche attive per nutrire la fiducia che è possibile espandere i propri limiti. Si cerca di aiutare i ragazzi a distinguere tra limiti psicologici e limiti reali, ovvero mostrando che i limiti che essi ritengono insormontabili, sono in realtà auto imposti, e che esiste un quantum di energia e di risorse a cui non sono in grado di accedere, ma che è a loro disposizione. Successivamente si cerca di stimolare delle osservazioni sulle dinamiche di *auto boicottaggio* delle proprie reali potenzialità.

Queste sono tecniche costituite da varie fasi in modo da coinvolgere tutto il corpo, gli arti, la respirazione, la voce, l'espressività e infine la capacità di rivolgere l'attenzione al proprio modo interiore. Quest'ultima fase è importante per acquisire consapevolezza delle sensazioni fisiche e degli eventuali vissuti psicologici correlati, con un atteggiamento di accettazione, senza connotarli o giudicarli in nessun modo.

### **METODOLOGIA:**

L'impostazione del corso è spiccatamente pratica e si svolgerà in una sala senza particolari arredamenti, possibilmente non un luogo abitualmente dedicato ad attività sportive.

Alle tecniche specifiche si alterneranno momenti di riflessione, momenti di introspezione o di attività individuale, momenti di

attività sociale, insieme agli altri, a coppie, di gruppo, momenti di condivisione dei propri vissuti, ecc.

Ogni attività, ogni occasione di crescita viene proposta come un'attività ludica, e in ogni caso ne viene sottolineata la naturalezza e la leggerezza come se fosse un gioco.

Le tecniche che vengono applicate sono:

- Qi Gong: un insieme di tecniche statiche e di movimento di antiche origini cinesi che consente di arrivare alla percezione della propria "energia vitale", e dei relativi aspetti e variazioni quantitativi e qualitativi.
- Drammatizzazione: Esercizi di teatro spontaneo, role-playing, scene di Psicodramma o Sociodramma.
- Danza, applicando diverse tecniche di varie origini (danza terapia, danza spontanea, danza energetica)
- Tecniche derivate dal "Latihan". Questa è una antica tecnica di espressione corporea di origine indiana, basata sulla capacità del corpo di produrre movimenti spontanei.
- Tecniche attive per nutrire la fiducia che è possibile espandere i propri limiti. Si cerca di aiutare i ragazzi a distinguere tra limiti psicologici e limiti reali, ovvero mostrando che i limiti che essi ritengono insormontabili, sono in realtà auto imposti, e che esiste un quantum di energia e di risorse a cui non sono in grado di accedere, ma che è a loro disposizione. Successivamente si cerca di stimolare delle osservazioni sulle dinamiche di *auto boicottaggio* delle proprie reali potenzialità.

**Durata:** 24 ore (12 incontri da 2 ore ognuno)

## **DOCENTI:**

Silvestro Donini; Agostino Cielo, Ilaria Capaccioli ([vedi curriculum](#)).

## Modulo B

### **EMOZIONI IN GIOCO**

#### *ESPRIMERE LE EMOZIONI PER ESSERE PIÙ SERENI!*

*Il corso è rivolto ai ragazzi/e con età compresa dai 12-13 fino ai 18 anni (scuola secondaria di 1° e 2° grado).*

*L'obiettivo è quello di creare le premesse affinché i ragazzi possano affrontare serenamente le proprie emozioni, liberandosi da paure interiori e da condizionamenti socio-culturali esterni. Gli adolescenti con un migliore rapporto con il proprio mondo emozionale sono più sereni, equilibrati e hanno più risorse da impiegare in tutti i campi della vita, hanno un migliore curriculum scolastico, un migliore inserimento e migliori relazioni con i propri pari, una minore probabilità di arrivare a comportamenti devianti e antisociali (delinquenza e droga) e maggiori possibilità di trovare la propria realizzazione personale e professionale.*

Il periodo di transizione dall'infanzia alla maturità, l'età dell'adolescenza, viene riconosciuto unanimemente come una fase critica della vita di una persona. Inoltre l'attuale periodo storico sembra appesantire gli adolescenti di contenuti non appropriati, proiettando su di loro dinamiche psicologiche e ansietà degli adulti che li circondano, ad esempio riguardo l'incertezza di uno sbocco professionale soddisfacente nel futuro oppure la paura di un ambiente sociale e urbano immaginato e vissuto come non accogliente e ostile.

Gli adolescenti hanno alcuni contenuti emotivi che generalmente rimangono inespressi, o forse sarebbe meglio dire che vengono "repressi" in quanto giudicati socialmente inaccettabili. A volte non riescono a condividere le loro sensazioni, percezioni interiori ed emozioni, né con adulti e né con i loro coetanei, inoltre non esiste un luogo ed uno spazio opportuno perché i ragazzi possano

imparare a relazionarsi con il proprio mondo emozionale. Spesso si rivolge interesse e attenzione a questo aspetto naturale della personalità umana allorché diventa patologico per l'individuo e/o problematico per la comunità.

Anche la scuola, che occupa così tanto tempo ed energie in questa età, non essendo progettata per prendersi cura degli aspetti emozionali della vita dei ragazzi ne limita parzialmente la loro espressione, qualora i contenuti vengano giudicati come negativi, violenti, irrispettosi degli altri e della morale, inadeguati al luogo ed al contesto.

Il punto centrale che desideriamo trasmettere con questo intervento è che tutti i contenuti emotivi possono essere "normali" e accettabili se i ragazzi vengono educati a percepirli, a riconoscerli e ad esprimerli serenamente. Una volta acquisita questa consapevolezza, unitamente alla capacità di applicare le tecniche espressive apprese, i ragazzi potranno finalmente essere pienamente responsabili dei loro comportamenti. In altre parole essi avranno la possibilità di esprimere le loro emozioni senza adottare modalità aggressive e violente verso se stessi e gli altri.

### **DESTINATARI:**

Ragazzi di età 12-18 Anni.

### **OBIETTIVI:**

L'obiettivo, ovviamente, non può essere quello di "risolvere il problema una volta per tutte"! Infatti le emozioni continuano ad emergere, e si originano ogni giorno, alcune nascono e muoiono, altre permangono come una presenza costante che accompagna la propria vita per lungo tempo. Inoltre le percezioni, le sensazioni, i

sentimenti, gli affetti, le amicizie, gli innamoramenti, ecc. che generano continuamente le emozioni, sono tematiche assolutamente normali e naturali per qualsiasi essere umano.

Gli obiettivi praticamente realizzabili di questo intervento sono:

- Far comprendere che ogni emozione è possibile e far riconoscere i condizionamenti introiettati che ne impediscono l'espressione.
- Far riconoscere le varie emozioni che emergono: quelle che variano a seconda delle vicissitudini e quelle che sembrano una caratteristica costante e del proprio essere.
- Far comprendere l'utilità di esprimere le proprie emozioni (per il proprio benessere psicofisico, per evitare atteggiamenti controproducenti e situazioni conflittuali, per avere delle buone relazioni con gli altri, ecc.)
- Far apprendere le tecniche unitamente alla capacità di adattare ai propri bisogni.
- Far percepire la variazione del proprio stato energetico e vitale prima e dopo l'esecuzione delle tecniche di espressione delle emozioni.

Il soggetto che usa con costanza le tecniche di espressione delle emozioni raggiunge l'obiettivo di liberare quelle energie e risorse psichiche che erano utilizzate al fine di mantenere sotto la soglia della consapevolezza le istanze represses. Questo incremento di energia è normalmente percepito come un "surplus" di vitalità psicofisica, una capacità di entusiasinarsi, una nuova "voglia di vivere", e come un incremento di creatività che può essere impiegata per individuare nuove soluzioni al fine di raggiungere gli obiettivi che l'adolescente si prefigge nello studio, nel lavoro, nella vita sociale, relazionale e affettiva.

## **PARTE TEORICA:**

Non esiste una parte teorica a se stante infatti, affinché il metodo sia più incisivo possibile, i ragazzi devono avere la percezione di essere in un contesto esperienziale dove ogni sensazione è opportuna e non si sottoposti a giudizi e valutazioni.

I ragazzi hanno l'opportunità di cogliere i suggerimenti opportunamente forniti nello stesso momento della pratica, cercando di applicarli alla loro situazione esperienziale.

Sostanzialmente più che rigide direttive viene fornito un costante invito che va nella direzione di una maggiore accettazione di se stessi così come si è, di un maggiore rilassamento, di un maggiore apprezzamento del proprio essere.

Il contatto con le proprie emozioni ritrovate e vissute liberamente, al di là di ogni giudizio di merito e di ogni condizionamento culturale, genera un benessere che può essere utilizzato come una potente leva sulla quale agire per innalzare la propria autostima.

## **PARTE PRATICA:**

E' costituita da tecniche psicofisiche composte da varie fasi: inizialmente si cerca di creare una notevole attivazione globale al fine di fornire al soggetto l'energia necessaria perché possa affrontare le fasi espressive propriamente dette. Seguono fasi di quiete che favoriscono l'introspezione, e fasi di "integrazione", nelle quali si favorisce una elaborazione e una accettazione serena dei vissuti, senza giudicarli o etichettarli in alcun modo.

Le tecniche possono essere prevalentemente "individuali" oppure "sociali", nel primo caso ogni partecipante esegue insieme agli altri

la sequenza delle fasi, ma rimane focalizzato solo sui propri vissuti, senza interagire con gli altri. Nelle tecniche sociali vi sono fasi nelle quali i partecipanti possono scegliere di avere una interazione con gli altri, stimolandosi e sostenendosi a vicenda ed altre fasi da eseguire a coppie o insieme a tutto il gruppo.

Ad esempio per l'attivazione psicofisica ci si può avvalere di una tecnica respiratoria eseguita ad occhi chiusi insieme ad opportuni movimenti del corpo, oppure di una corsa sul posto eseguita ad occhi aperti cercando il contatto con gli altri partecipanti, al fine di incrementare la propria e altrui motivazione. Alcune tecniche prevedono diverse fasi di espressione emozionale, che possono essere eseguite individualmente per esprimere *la tristezza*, in coppia per esprimere *la rabbia* o *l'amore*, e in gruppo per esprimere *la gioia*.

La maggior parte di queste tecniche dispone di un sottofondo musicale specifico, creato ad hoc, al fine di guidare il soggetto nelle varie fasi senza creare brusche interruzioni, o dover fornire continue istruzioni che potrebbero distrarre il soggetto dal compito assegnato.

## **METODOLOGIA:**

L'impostazione del corso è spiccatamente pratica e si svolgerà in una sala senza particolari arredamenti, possibilmente non un luogo abitualmente dedicato ad attività sportive.

Alle tecniche specifiche si alterneranno momenti di riflessione, momenti di introspezione o di attività individuale, momenti di attività sociale, insieme agli altri, a coppie, di gruppo, momenti di condivisione dei propri vissuti, ecc.

Ogni attività, ogni occasione di crescita viene proposta come un'attività ludica, e in ogni caso ne viene sottolineata la naturalezza e la leggerezza come se fosse un gioco.

Le tecniche utilizzate sono tendenzialmente quelle già descritte nel modulo A.

Cambia il focus, orientato più al piano emotivo che a quello corporeo.

**Durata:** 24 ore (12 incontri da 2 ore ognuno)

**Numero di partecipanti:** Minimo 8, massimo 20

**Docenti:**

Silvestro Donini, Agostino Cielo ([vedi curriculum](#)).

## Modulo C

### **GENITORI SEPARATI, FIGLI SERENI**

*Il corso è rivolto a Genitori separati, o che stanno vivendo un periodo di forte conflittualità, con l'obiettivo di mitigare le conseguenze della separazione e garantire ai figli una crescita serena, anche se in un contesto diverso.*

La vita di coppia, può presentare difficoltà e problematiche anche piuttosto pesanti, che oltre a condizionare la relazione stessa, si ripercuote inevitabilmente sui figli, in particolare nel loro sviluppo affettivo.

La felicità e l'infelicità di genitori e figli dipendono in grande misura dai rapporti e dalle condizioni di vita che si stabiliscono in questi momenti di conflittualità, e dopo la separazione.

I momenti di crisi, le separazioni, fisiche o psicologiche, dei genitori producono condizioni e cambiamenti che il bambino può non comprendere né accettare con facilità, e ai quali reagisce in modi diversi.

Oltretutto in tali situazioni è il bambino stesso che molte volte si trova ad essere la posta in gioco, aumentandone le criticità e le difficoltà.

Tutte le situazioni descritte rappresentano inevitabilmente un trauma nelle vite delle famiglie e dei singoli individui. L'obiettivo deve essere quindi quello di gestirle in modo sereno e consapevole, senza minimizzarne ma nemmeno accentuarne le conseguenze psicologiche.

## **PARTE TEORICA:**

- Dinamiche di Coppia: modelli a confronto
- Relazione e Comunicazione: Stili di relazione efficace nelle relazioni di coppia e genitoriali.
- La fine della relazione: come affrontare i momenti di separazione: con sé stessi, in famiglia, con i figli.
- Gestione delle emozioni nei momenti di crisi: Dolore, separazione, lutto
- Assertività nelle situazioni di perdita: E' possibile affrontare una separazione come momento di crescita e non solo come trauma?

## **OBIETTIVI:**

- Acquisire conoscenze e strumenti per gestire le conflittualità nelle relazioni.
- Comprendere le dinamiche emotive che si sviluppano nei momenti di crisi del rapporto (litigi, separazioni, divorzi), e come queste dinamiche possono influire sull'equilibrio di sé stessi e dei figli.
- Sensibilizzare ed orientare i genitori su come esercitare il proprio ruolo nei confronti dei figli anche dopo la separazione, al fine di mantenere comunque un'armonia di relazioni e di non intralciare lo sviluppo equilibrato e sereno dei figli.

## **METODOLOGIA:**

L'impostazione del corso è spiccatamente teorico-pratica, e prevede una costante alternanza tra:

- Fasi iniziali di lezione frontale, in cui verrà dato spazio agli aspetti teorici e al dibattito tra i partecipanti.
- Momenti esperienziali, in cui verranno utilizzati giochi di ruolo e drammatizzazioni, esercizi psicomotori e di espressione corporea.
- Momenti di condivisione, comprensione e rielaborazione dei vissuti

**Durata:** 24 Ore

**Numero di Partecipanti:** Minimo 6, massimo 14

## **DOCENTI**

Agostino Cielo ([vedi curriculum](#)).

## Modulo D

### **RELAZIONI DI COPPIA**

*Il corso è indirizzato a tutte le coppie che intendono migliorare il proprio rapporto, e ai single che intendono conoscere meglio questi argomenti per essere più costruttivi in un eventuale legame affettivo futuro.*

Il corso prende in esame le dinamiche emotive che si sviluppano nel rapporto di Coppia con l'obiettivo di renderle più serene e costruttive.

Prendendo come riferimento il concetto di "flussi energetici d'amore tra individui", vengono individuati gli elementi "naturali" che caratterizzano un rapporto maturo, basato sul rispetto dei generi e dei singoli individui.

Vengono analizzate le componenti cognitive, emotive e fisiche della relazione di Coppia, per poi far emergere quelle che invece possono destabilizzarlo.

Partendo dall'assunto che la relazione di Coppia è una relazione simmetrica, basata sullo scambio e la reciprocità, si prendono in considerazione gli elementi che testimoniano mancanza o squilibrio, con particolare riferimento ai concetti di Dipendenza e Potere.

Si prendono anche in considerazione i modelli, in larga misura inconsci, ed i copioni individuali e familiari che regolano la vita di coppia, con l'idea che quanto più essi sono inconsapevoli quanto più rischiano di condizionarne gli equilibri, in maniera sotterranea ma profonda.

## **PARTE TEORICA:**

- Dinamiche di Coppia: modelli a confronto
- Stili di comunicazione efficace nelle relazioni di coppia
- Differenza di generi e rispetto reciproco
- Amore o Dipendenza? Confini sani e patologici
- Amore e Potere: quando il desiderio di cambiare l'altro è più forte che quello di conoscere sé stessi
- Corpo e Sessualità

## **OBIETTIVI:**

- Acquisire conoscenze e strumenti per gestire la relazione di Coppia, anche nei momenti di conflittualità.
- Comprendere le dinamiche emotive che si sviluppano nelle relazioni umane, con particolare riferimento a quelle di Coppia
- Sensibilizzare ed orientare i partner a esprimere assertivamente bisogni, desideri, frustrazioni

## **METODOLOGIA:**

L'impostazione del corso è spiccatamente teorico-pratica, e prevede una costante alternanza tra:

- Fasi iniziali di lezione frontale, in cui verrà dato spazio agli aspetti teorici e al dibattito tra i partecipanti.

- Momenti esperienziali, in cui verranno utilizzati giochi di ruolo e drammatizzazioni, esercizi psicomotori e di espressione corporea.
- Momenti di condivisione, comprensione e rielaborazione dei vissuti

**Durata:** 24 Ore

**Numero di Partecipanti:** Minimo 6, massimo 14

**DOCENTI:**

Agostino Cielo, Silvestro Donini, Ilaria Capaccioli ([vedi curriculum](#)).

## *Modulo E*

### **SEGUIRE I FIGLI IN ETÀ SCOLARE**

La responsabilità della prima educazione dei figli è della famiglia, non della scuola. Delegare o scaricare l'onere di educare i figli al sistema scolastico è fallimentare perché la scuola non è finalizzata a dare agli alunni un'educazione di base. Per questo i genitori devono assumersi la responsabilità di seguire i propri figli educandoli al meglio prima di entrare nel mondo della scuola e durante la vita scolastica stessa, fino alla maggiore età.

A differenza di ciò che generalmente accade nella vita familiare e in quella della scuola d'infanzia, nella scuola primaria e secondaria si richiedono esplicitamente ai ragazzi prestazioni e risultati misurabili, e ciò può essere causa di gioie come di frustrazioni, di vittorie e di conflitti emozionali. E' quindi importante saper aiutare i propri figli ad affrontare eventuali situazioni scolastiche problematiche.

È fondamentale, per bambini e ragazzi, imparare a relazionarsi correttamente con gli insegnanti e in modo particolare con i compagni di classe, in modo da affrontare al meglio le difficoltà nello studio, possibili situazioni di bullismo e i primi innamoramenti.

#### **OBIETTIVI:**

- 1) divenire più consapevoli delle dinamiche educative con i figli e delle ricadute di queste sulla crescita in età scolare
- 2) comprendere meglio le cause delle difficoltà di apprendimento dei figli in modo da aiutarli nella scelta di rimedi adeguati, che comprendono anche l'adozione di un buon metodo di studio
- 3) supportare i figli quando affrontano i primi conflitti emotivi a scuola, eventuali situazioni di bullismo e le proprie emozioni anche in relazione alla sessualità

- 4) osservare e ascoltare i desideri, le inclinazioni e gli orientamenti dei figli al fine di aiutarli nelle scelte per il futuro scolastico e lavorativo più idoneo, evitando di proiettare su di loro desideri e frustrazioni proprie
- 5) educare i figli a fare altrettanto con se stessi osservandosi ed esprimendo liberamente aspirazioni e obiettivi personali
- 6) prepararsi al confronto con gli insegnanti per perseguire insieme a loro obiettivi comuni per il bene dei ragazzi.

## PARTE TEORICA

1. Tappe dello sviluppo del sistema nervoso del fanciullo (che influenza il piano cognitivo, fisico ed emozionale) fino a 12 anni e nell'adolescenza.
2. Identificazione nel ruolo e limiti nell'osservazione.
3. Cause e concause dei successi e delle difficoltà nello studio, e dei problemi di attenzione:
  - A. Riposo adeguato
  - B. Rapporto fra alimentazione idonea alla specie umana e capacità di apprendimento
  - C. I giusti tempi di apprendimento come base per il successo scolastico
  - D. Il meccanismo mentale del copiare (emulare inconsciamente problemi di altri)
  - E. Metabolizzare l'insuccesso (pensieri negativi su se stessi, paragonarsi agli altri, presunzione e mancanza di umiltà, motivazione ed interesse)
  - F. Ereditare a scuola problemi e insuccessi di genitori e avi
  - G. Fantasie, allontanamento dalla realtà e difficoltà nello studio e nella vita
  - H. Mancanza del "famoso" metodo di studio

**DOCENTI:** Michele Riefoli, Agostino Cielo ([vedi curriculum](#)).

## Modulo F

### **IL LABORATORIO DELLA CONSAPEVOLEZZA**

*Percorso formativo ed esperienziale di consapevolezza corporea, emotiva e mentale nelle professioni d'aiuto psicosociale.*

Svolgere una professione educativa può essere molto impegnativo: occorrono molte energie per restare calmi e pazienti e riuscire a spegnere la collera, comprensivi e premurosi nonostante l'impazienza ed allo stesso tempo rimanere efficaci. Per chi svolge questo genere di professione è frequente essere assaliti dalla frustrazione per il ripetersi di mancati obiettivi e non riuscire ad attuare strategie di risposta diverse ai problemi portati dagli utenti. Con il passare del tempo si può iniziare a percepire chi si aiuta in termini negativi e il cinismo diventa una modalità di relazione e di pensiero:

A rendere ancor più insidiosa questa situazione di sovraccarico emotivo, è il mancato riconoscimento delle sue ripercussioni. Alle relazioni caratterizzate da comportamenti emozionali negativi (collera, passivismo, vittimismo, auto-isolamento), si aggiungono i segnali di disagio inviati dal proprio corpo che può reagire con piccoli e frequenti malanni (febbri, raffreddori, mal di testa, insonnia, tensioni cervicali, fame compulsiva) e le persone sperimentano la sensazione di essere scarichi, stanchi o incapaci di rilassarsi, iperattivi e reattivi. Insomma la sensazione di star bene diventa sempre meno diffusa ed i problemi del lavoro "rincorrono" gli insegnanti anche fuori dai luoghi di lavoro.

Riconoscere gli effetti del sovraccarico di tensione emozionale e relazionale è il primo passo verso il cambiamento: riconquistare la calma e la giusta distanza relazionale, sono prerequisito per l'accesso a rinnovate risorse emotive, di pensiero e comunicazione. Tutto ciò è utile a migliorare il senso di efficacia per il proprio lavoro, migliora il clima di gruppo tra colleghi ed incrementa la collaborazione, sorretti stavolta da un senso di solidarietà sentito e non soltanto sopportato.

## **OBIETTIVI:**

Nel corso degli incontri gli operatori saranno coinvolti direttamente a prendere consapevolezza del proprio modo di affrontare le difficoltà della professione d'aiuto. Si intende creare un clima disteso in cui fermarsi a prendere coscienza dei propri pensieri, dei propri sentimenti e reazioni. Si inizia con la conoscenza della sindrome del burn-out e l'approfondimento sui diversi modi in cui lo stress si presenta, dei diversi modi in cui i suoi sintomi possono essere somatizzati e trasformati in comportamenti emozionali negativi. Il passo successivo sarà contattare il corpo e imparare a riconoscere come risponde alla tensione emozionale. Consolidando la capacità di ascoltare i segnali del proprio corpo conoscendo e praticando esercizi di rilassamento e scarica, si apre una dimensione di calma e tranquillità che sono il punto di partenza per divenire consapevoli di quando si mettono in atto comportamenti emozionali negativi. Si proporranno esempi e simulate di situazioni in cui impazienza e demotivazione, irascibilità, svalutazione e cinismo si verificano per esercitare le capacità di: ascoltare senza essere troppo coinvolti con l'interlocutore, pensare ad azioni pratiche da comunicare, proporre comportamenti utili a contestualizzare i problemi, dire ciò che si pensa e sente relazionandosi con gli utenti, i familiari o il gruppo di lavoro. Verranno quindi esplorate soluzioni costruttive e motivate in risposta allo stress emozionale e alle difficoltà relazionali.

Pertanto i temi trattati verteranno su questi argomenti:

- a. Riconoscere lo stress emozionale.
- b. Effetti dello stress: psicosoma e relazioni.
- c. Emozioni e impulsività: dall'impotenza alla consapevolezza.
- d. Calma, forza e comunicazione assertiva: l'interesse distaccato.
- e. Il gruppo di lavoro come gruppo di sostegno sociale: alcune strategie di comunicazione e organizzazione.

## **METODOLOGIA:**

Nello svolgimento del progetto viene utilizzata una metodologia integrata in cui convergono livelli diversi dell'esperienza stressogena: corporeo, mentale ed emozionale.

Gli operatori partecipanti saranno coinvolti con diverse metodologie in sessioni di gruppo.

Si utilizzerà la bioenergetica per sciogliere le tensioni fisiche, riprendere contatto col soma e apprendere una modalità di gestione dello stress basata sullo scarico delle tensioni somatiche, strumento quotidianamente sfruttabile.

Si utilizzeranno tecniche di respirazione dolce individuale e a coppie per fare esperienza della percezione di se stessi in stati di benessere e calma e si forniranno gli strumenti pratici (tipi di respirazione, meditazione e visualizzazioni) per ricontattare anche da soli lo stato di rilassamento.

Con giochi relazionali e sessioni di role playing, i partecipanti saranno guidati nell'esplorazione di sé stessi, delle proprie emozioni e sentimenti calate nello specifico del contesto lavorativo per prendere consapevolezza di come si generi il malessere professionale e sui modi in cui si reagisce alle frustrazioni emotive della professione d'aiuto.

Gli esercizi proposti verranno intervallati da momenti di circle time o di condivisione a coppie, nel corso dei quali verrà chiesto ai partecipanti di parlare su quanto accaduto nella sessione e avere un confronto con gli altri circa l'esperienza svolta. Tali momenti sono forieri di elaborazione, favoriscono l'incremento della solidarietà di gruppo grazie alla possibilità di conoscersi meglio e sentirsi più vicini. Questi sono gli elementi propedeutici a trasformare il gruppo di lavoro in un più ampio concetto di gruppo di sostegno sociale.

## **RISULTATI ATTESI:**

1. Acquisizione delle nozioni per riconoscere il rischio di stress emozionale.
2. Acquisizione delle competenze corporee per spegnere la collera, reagire alla demotivazione ed essere mentalmente lucidi.
3. Scomparsa dei segni psicosomatici di mal di testa ricorrenti, tensioni cervicali e muscolari, insonnia da iperattività nervosa, fame compulsiva.
4. Potenziamento del senso di benessere e calma.
5. Incremento della consapevolezza di mettere in atto i comportamenti emozionali negativi di irascibilità e fuga.
6. Potenziare la consapevolezza di reagire con impazienza e demotivazione alle difficoltà relazionali.
7. Ridurre il senso di isolamento.
8. Favorire l'apertura verso l'altro in esercitazioni di ascolto attivo e proponente.
9. Imparare competenze interpersonali per affrontare le difficoltà piuttosto che fuggire o attaccare.
10. Sostituire la demotivazione con il pensiero orientato all'obiettivo.
11. Incrementare il confronto tra colleghi e apprendere le risposte costruttive utilizzate dagli altri.
12. Creare un clima di fiducia e collaborazione tra pari e colleghi.

## **DURATA:**

è previsto che la durata di ogni incontro sia di tre ore per un totale di 6 incontri a cadenza settimanale o ogni 10 giorni.

## **Docenti:**

Ilaria Capaccioli ([vedi curriculum](#)).

## CURRICULUM DOCENTI:

**Agostino Cielo**, psicologo e psicoterapeuta. (iscrizione albo regionale dei Psicologi n.3227). Diploma di Psicoterapeuta presso l'Istituto di Psicodramma Analitico Mosaico di Bologna. Esperto in Disturbi Alimentari. Ha lavorato per molti anni come formatore e consulente in Azienda. Esercita la libera professione a Bologna

**Silvestro Donini**, ha 50 anni, è genitore di tre figli, due dei quali frequentano la scuola media. Laureato in Psicologia all'Università di Bologna con una tesi sperimentale sui correlati psicofisiologici delle tecniche di rilassamento; diplomato Operatore Shiatsu, Istruttore di esercizi energetici e Facilitatore di meditazione alla scuola triennale O.D.H.A. di Siena; esperienza decennale come educatore scout presso l'AGESCI; esperienza di oltre venticinque anni di ricerca nell'ambito delle tecniche di rilassamento, introspezione, espressione delle emozioni, meditazione e tecniche corporee sia occidentali che orientali.

**Ilaria Capaccioli**, Psicologa. (iscrizione albo regionale dei Psicologi n.5233) Master in Relazioni interpersonali, comunicazione e counseling" presso l'Università degli studi di Arezzo. Master in Psicosomatica presso il Villaggio Globale di Bagni di Lucca. Conduce gruppi di sviluppo e crescita del potenziale umano e svolge attività di counseling individuale con l'ausilio della meditazione.

**Michele Riefoli**, educatore, formatore, già docente di Educazione Fisica, iscritto all'albo dell'Unione Nazionale Chinesiologi (U.N.C.), vice-presidente Associazione Coscienza e Salute, delegato regionale CONACREIS Lombardia.