

**C.A. DIRIGENTE SCOLASTICO**

**Dott.ssa Valentina Cardella**

- ISTITUTO COMPRENSIVO "Quintino di Vona", Via L. da Vinci, 2 –  
20062 – CASSANO D'ADDA (Mi)

a : **Ins. Michela Raguseo**

**Referente commissione salute**

**PERCORSO BENESSERE PER ADULTI A.S. 2019-2020:**  
**BENESSERE E PROMOZIONE DELLA SALUTE A SCUOLA:**

**LABORATORIO DI AUTOREGOLAZIONE**

**BIOENERGETICA e COUNSELING**

**PER**

**INSEGNANTI-EDUCATORI-PERSONALE SCOLASTICO**

***"prevenire stress e burn-out"***

**LO SCOPO DEL LABORATORIO:** *Il ciclo di incontri per il **"Benessere e la promozione della salute"** ha lo scopo di aiutare le persone coinvolte nell'esperienza a diminuire lo stato di stress, favorendo un naturale e graduale contatto con le proprie risorse interiori e il proprio potenziale. Il lavoro proposto, si prefigge di aiutare le persone ad entrare gradualmente in contatto con se stesse tramite un lavoro esperienziale sul corpo, con gli **Esercizi Bioenergetici**. Lo scopo del laboratorio non è quello di fornire concetti teorici o cognitivi, ma quello di vivere un'esperienza, uno spazio privilegiato dove poter trasformare stati di tensione in benessere, risvegliando e liberando la nostra vitalità più profonda. Nella seconda fase del laboratorio, ci sarà una facilitazione relazionale con il **counseling di gruppo**.*

**CHE COSA SONO GLI ESERCIZI BIOENERGETICI:** *Una tesi fondamentale della Bioenergetica è che il corpo e la mente sono funzionalmente identici: quel che accade nella mente, riflette quel che accade nel corpo, e viceversa. Dunque la somatizzazione dello stress, secondo la teoria e la pratica Bioenergetica elaborata da Alexander Lowen medico e psicologo americano (allievo di Wilhelm Reich nella metà degli anni '50), non avviene solo a livello mentale ma si riflette nel corpo provocando tensioni muscolari. Gli Esercizi Bioenergetici elaborati da Alexander Lowen, sono nati con l'obiettivo di aiutare le persone ad entrare in contatto con le tensioni presenti nel corpo e diventando consapevoli delle emozioni in esse trattenute, liberarle. Diminuire lo stato di tensione muscolare, significa per la Bioenergetica, diminuire lo stato di stress nella vita, riportandoci gradualmente in contatto con le nostre risorse e con la capacità di affrontare stati di tensione, in modo più consapevole. L'efficacia degli esercizi Bioenergetici, risiede nel particolare lavoro corporeo proposto e nella specifica*

modalità in cui si svolge. Ci sono esercizi rivolti ad aumentare la consapevolezza corporea in relazione alle aree di tensione muscolare coinvolta, alla postura, a come si respira. Altri aumentano la capacità di rilassamento, o sostengono modalità autoespressive, quali l'uso della voce o il movimento del corpo. L'esecuzione degli Esercizi Bioenergetici, si applica in gruppi, in quanto il lavoro in presenza di altre persone, favorisce automaticamente la crescita del livello energetico di ciascuna e rappresenta un forte elemento facilitante dell'esperienza stessa.

**Le Classi di Esercizi, non sono una ginnastica**, in quanto le persone coinvolte, sono invitate a portare l'attenzione a quello che percepiscono nel corpo, alla qualità emotiva del sentirsi nel momento, nel qui ed ora dell'esperienza che stanno vivendo.

### **PER GLI INSEGNANTI-EDUCATORI-PERSONALE SCOLASTICO:**

Gli **Esercizi Bioenergetici** si possono proporre per:

- \_sciogliere tensioni muscolari aumentando la capacità di rilassamento e di concentrazione;
- \_aumentare la vitalità e il livello energetico disponibile;
- \_sviluppare fiducia e contatto con se stessi;
- \_prevenire ansia stress e burn out;
- \_liberare le emozioni e l'auto – espressione;
- \_aumentare la capacità di autoregolarsi, favorendo un maggior contatto con se stessi;
- \_incontrare se stessi e gli altri in uno spazio di non giudizio e di accettazione;
- \_migliorare la comunicazione;
- \_gestire i conflitti e migliorare le relazioni interpersonali;
- \_sviluppare risorse e talenti personali.

Il **Counseling** in gruppo: Il laboratorio di Autoregolazione Bioenergetica prevede un momento di condivisione finale. In questo spazio, la facilitazione relazionale avverrà con il Counseling di gruppo. Nella relazione di counseling si porta l'attenzione ad un ascolto empatico e non giudicante; in questo clima di accettazione positiva incondizionata è favorito oltre alla diminuzione dello stress, lo sviluppo dei talenti e delle risorse personali.

**DURATA:** Con un minimo consigliato di **10** incontri da **90 minuti** con gruppi di 15 persone (numero minimo di 6 persone e massimo di 21). Frequenza quindicinale.

**Corso attivo da Gennaio a Maggio 2020.**

### **CONDUTTORE DEL PROGETTO**

Luca Amadei  
Professional Advanced Counselor  
Insegnante Esercizi Bioenergetici