



Corso di formazione

“EDUCARE LA MENTE: dallo stress al miglioramento della qualità della vita”

A.A. 2007/ 2008

Percorso di addestramento mentale rivolto in particolar modo agli insegnanti di ogni ordine e grado, educatori e personale impegnato nella relazione d'aiuto

Art. 1 - Descrizione del percorso

Il Corso intende formare gli iscritti ad orientamenti di studio, di riflessione e strategie cognitive secondo i contributi più significativi della psicologia applicata e delle neuroscienze.

Nell'ambito della promozione di attività che favoriscono il " Ben - essere ", il Corso si pone il fine di offrire un aiuto per far fronte allo stress ed alle sue conseguenze disfunzionali.

L'attività di formazione per insegnanti ha come finalità la prevenzione del disagio professionale, il miglioramento della Qualità di Vita e di self empowerment attraverso una serie di tecniche che permettono di ridurre lo stress dei docenti e migliorare qualità ed efficacia degli interventi educativi.

Art. 2 - Finalità

Il miglioramento della qualità della propria vita con un'autoregolazione mente - corpo più efficace attraverso una migliore gestione della propria energia e delle proprie emozioni.

La costruzione di una visione delle cose più costruttiva e positiva che favorisce la realizzazione degli obiettivi personali e professionali.

Art. 3 - Obiettivi

Il corso intende formare professionisti che siano in grado di:

- Applicare tecniche di autoregolazione
- Utilizzare strategie in tema di fronteggiamento e gestione dello stress
- Ricorrere a strategie di self empowerment
- Individuare e cambiare i "programmi" negativi in positivi
- Usare l'energia mentale per l'auto-aiuto
- Promuovere la crescita di competenze relazionali
- Allenarsi alla sintonia con le altre persone
- Stabilire una relazione di fiducia e sicurezza reciproca
- Potenziare l'uso dell'immaginazione creativa



Art. 4 – Numero dei partecipanti

Il Corso è a numero programmato. Il numero minimo dei posti complessivamente disponibili è 20, il numero massimo è 30.

Qualora non venisse raggiunto il numero minimo programmato il Corso non verrà attivato.

Art. 5 - Requisiti per l'ammissione:

Laurea del previgente ordinamento

Laurea triennale e specialistica

Diploma Scuola Media Superiore

Art. 6 - Struttura del corso

Il corso è organizzato in modalità blended: delle 120 ore totali 70 ore sono di attività assistita in rete e 50 ore di attività in presenza.

Attività assistita in rete (70 ore)

L'attività on line è collocata nella settimana precedente e nella settimana successiva l'incontro in presenza.

Nello specifico:

- durante la prima settimana il corsista legge la dispensa fornita dal docente e compila il relativo questionario per verificare l'assimilazione dei contenuti;
- durante la seconda settimana si prevede un forum di discussione sull'esperienza del laboratorio in presenza.

L'attività del forum on line è gestita dal "tutor on line" in compresenza con il docente.

Il tutor on line è responsabile del funzionamento delle attività in rete; in particolare pubblica la dispensa fornita dal docente, propone e corregge il questionario alla fine della prima settimana; lancia l'attività di discussione nel forum della seconda settimana e osserva, facilita, anima e modera la discussione se necessario. Quindi propone una restituzione alla fine della seconda settimana e un messaggio compensativo.

Attività d'aula (50 ore)

L'attività d'aula consiste in laboratori esperienziali sulla base di quanto appreso durante la formazione assistita in rete. In questa fase sono proposte esercitazioni pratiche.

Le lezioni in presenza si svolgeranno presso il Centro Interateneo di Eccellenza per la Ricerca Didattica e la Formazione Avanzata c/o Vega – Parco Scientifico Tecnologico – Via delle Industrie, 17/a – Edificio Lybra Venezia-Marghera, Venezia.

Art. 7 - Struttura Organizzativa

Calendario didattico

Le attività didattiche del Corso iniziano a Gennaio 2008 e termineranno entro Aprile 2008.

I laboratori pratici in presenza si concentrano in tre week end, dalle ore 9,30 – 13,30 e 14,30 - 18,30 (per un totale di 10 ore accademiche a giornata).

Il calendario didattico sarà reso pubblico durante il primo incontro previsto indicativamente nella seconda settimana di gennaio 2008.

La frequenza al corso è obbligatoria.

Eventuali assenze saranno consentite nei limiti del 30% nell'ambito di ciascun modulo, come previsto dal Regolamento del Corso.

Materiale

Il docente mette a disposizione una dispensa su cui studiare i fondamenti teorici per affrontare le attività on line (questionari, test, ecc.) della prima settimana di formazione assistita.

Durante le giornate in presenza il docente fornisce il materiale necessario per affrontare i laboratori e indica bibliografie per l'approfondimento e lo studio personale.



Art. 8 - Struttura Didattica

Gli insegnamenti sono organizzati in tre aree:

A. AREA PSICOBIOLOGICA	B. AREA NEUROBIOLOGICA	C. AREA PSICOLOGICA APPLICATA
<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Neuroscienze: i risultati della ricerca</i>➤ <i>Lo stress</i>➤ <i>La gestione dello stress</i>	<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Lo stress e il cervello</i>➤ <i>Le emozioni</i>➤ <i>L'amigdala</i>	<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Empowerment</i>➤ <i>L'immagine dell'io</i>

La formazione assistita in presenza e on line è organizzata in moduli.
Segue la specifica degli insegnamenti dei sei moduli previsti.

A. AREA PSICOBIOLOGICA Obiettivo: conoscere e sperimentare lo stato attuale della ricerca circa la relazione tra mente e cervello		Ore 40
MODULO: TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS		
ARGOMENTI		
<ul style="list-style-type: none">• <i>Filosofie orientali e neuroscienze</i>• <i>L'energia del colore</i>• <i>I risultati della ricerca</i>• <i>Come funziona la mente?</i>• <i>Le onde cerebrali</i>• <i>Effetti benefici del rilassamento profondo</i>	Attività assistita in rete Laboratorio esperienziale	10 10
MODULO: TECNICHE DI AUTOREGOLAZIONE MENTE CORPO		
ARGOMENTI		
<ul style="list-style-type: none">• <i>La comunicazione tra mente e corpo</i>• <i>Le strategie del benessere psicosomatico</i>• <i>Uso dell'immaginazione creativa</i>• <i>Attivare l'energia interiore</i>• <i>Pensiero positivo</i>	Attività assistita in rete Laboratorio esperienziale	10 10
B. AREA NEUROBIOLOGICA Obiettivo: conoscere e sperimentare l'efficacia della competenza emotiva		Ore 40
MODULO: GESTIONE DELLA MENTE		
ARGOMENTI		
<ul style="list-style-type: none">• <i>Elaborazione delle informazioni e costruzione della realtà</i>• <i>Dagli schemi mentali ai giochi della mente</i>• <i>Neurobiologia delle esperienze interpersonale</i>• <i>Come l'esperienza modifica il cervello</i>• <i>Tracciare percorsi nel cervello</i>• <i>Strategie e percorsi di intervento</i>	Attività assistita in rete Laboratorio esperienziale	10 10
MODULO: COMPETENZA EMOTIVA		
ARGOMENTI		
<ul style="list-style-type: none">• <i>Il costo dell'analfabetismo emozionale</i>• <i>Alfabetizzazione emozionale</i>• <i>Intelligenza emotiva applicata</i>• <i>La finestra prefrontale della competenza emotiva</i>• <i>Alla scoperta della vostra intelligenza emotiva</i>• <i>Strategie e percorsi d'intervento</i>	Attività assistita in rete Laboratorio esperienziale	10 10



C. AREA PSICOLOGICA APPLICATA <i>Obiettivo: conoscere e sperimentare tecniche di potenziamento del sé</i>		Ore 40
MODULO: SELF EMPOWERMENT		
ARGOMENTI		
<ul style="list-style-type: none">• Individuare a cambiare i "programmi negativi"• Progettare un futuro migliore• Come il cervello ci fa diventare quello che siamo• Le fasi del processo di empowerment• Esercizi di potere• Percorsi di sviluppo individualizzato	Attività assistita in rete Laboratorio esperienziale 10 10	
MODULO: AUTOIMMAGINE		
ARGOMENTI		
<ul style="list-style-type: none">• L'immagine dell'io: chiave per una vita migliore• Come eliminare le cicatrici emotive• Come convertire una crisi in opportunità creativa• "Liberarsi" dalle false credenze• I contributi della psicocibernetica• Strategie e percorsi di intervento	Attività assistita in rete Laboratorio esperienziale 10 10	

Al termine del percorso è prevista la realizzazione di una sperimentazione sul campo.

Art. 9 - Docenti

Coordinatore didattico del corso: prof. Carmelo Majorana – Presidente del Centro, professore ordinario

Responsabile organizzativo: Dott.ssa Maria Stella Scaramuzza, psicologa e psicoterapeuta.

Art. 10 - Modalità di selezione

La selezione dei corsisti avviene in base alla data di conferma dell'iscrizione in quanto il numero massimo dei partecipanti è 30.

Art. 11 – Costo, modalità di iscrizione e di pagamento

L'iscrizione avverrà attraverso la compilazione di un modulo telematico raggiungibile all'indirizzo entro **venerdì 21 dicembre**.

L'importo della quota di iscrizione per la frequenza del Corso corrisponde a 400,00 Euro pagabili come di seguito indicato:

- 1) **tassa di prescrizione pari a Euro 50,00 non rimborsabili, entro venerdì 21 dicembre 2007**
- 2) **completamento della rata del corso, pari a Euro 350,00, entro la data di iscrizione, venerdì 11 gennaio**

Il pagamento deve essere effettuato a mezzo **bonifico bancario** intestato:

Centro di Eccellenza per la Ricerca Didattica e Formazione Avanzata,

presso la banca "Banco Popolare di Verona e Novara"

Numero di conto corrente: 14030

ABI: 05188

CAB: 02002

CIN: K



Indicare obbligatoriamente la causale del versamento con la seguente denominazione:
Corso di formazione "Educare la mente" e la causale del versamento (rata di preiscrizione di Euro 50,00, completamento della rata di iscrizione pari a Euro 350,00).

Copie della ricevuta di versamento della tassa di preiscrizione deve essere inviata al numero di **fax 041 5094410** indicando il titolo del Corso entro **venerdì 21 dicembre 2007**

Copie della ricevuta di versamento della prima rata deve essere inviata al numero di **fax 041 5094410** indicando titolo del Corso entro **venerdì 11 gennaio**

Entrambe le copie dei versamenti devono essere consegnate a mano al Coordinatore del Corso durante la prima giornata di corso.

Per informazioni di carattere organizzativo e didattico:

Responsabile organizzativo: Dott.ssa Maria Stella Scaramuzza (msscaramuzza@univirtual.it)

Segreteria organizzativa: Dott.ssa Marinella Loprete (educarelamente@univirtual.it – 349 6681 649)