

LEARNING WEEK

Seminario Esperenziale di Approfondimento

3/4 - 6/7/8 APRILE 2009

UBUNTU

SIAMO GIA' TUTTI IN RETE

"Mente di gruppo non significa indebolimento o perdita di confini e di identità, ma interrelazione profonda fra identità diverse, che in questo processo si vengono non solo a conservare, ma a definire e a valorizzare"

[Mauro Scardovelli, fondatore di ALEPH PNL Umanistica Integrata]

Conduttori

**Marta Cerutti
Andrea Farioli
Arianna Ruffinengo**

Tutor

**Paolo Galeazzi
Pasquale Granatieri
Gianluca Minella**

ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "John Maynard Keynes" via per Morazzone, 37
21045 GAZZADA SCHIANNO (VA)

ALEPH - PNL Umanistica Integrata Via Castagneto Seia 23 e/5 16032 Camogli (GE)

ENAIIP Lombardia Varese - Regione Lombardia - Comunità Europea

LEGENDA DEI MODULI FORMATIVI

RELAZIONE POSITIVA

(Andrea Farioli e Arianna Ruffinengo)

Attività, riflessioni teoriche, narrazioni esercizi esperienziali, meditazioni e fantasie guidate sul tema delle relazioni positive (con sé e con gli altri).

COLORE E MOVIMENTO

(Arianna Ruffinengo)

Laboratorio esperienziale sull'uso del colore e del suo significato come strumento di evoluzione personale. Dalla forma alla linea, dal sogno alla realtà. Esercizi di consapevolezza ed espressione corporea.

MAPPE MENTALI

(Andrea Farioli e Arianna Ruffinengo)

Come si costruiscono le mappe mentali, organizzare il pensiero secondo il pensiero associativo, parallelo neurone e mappa-rete di informazioni espandibili

MUSICA E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

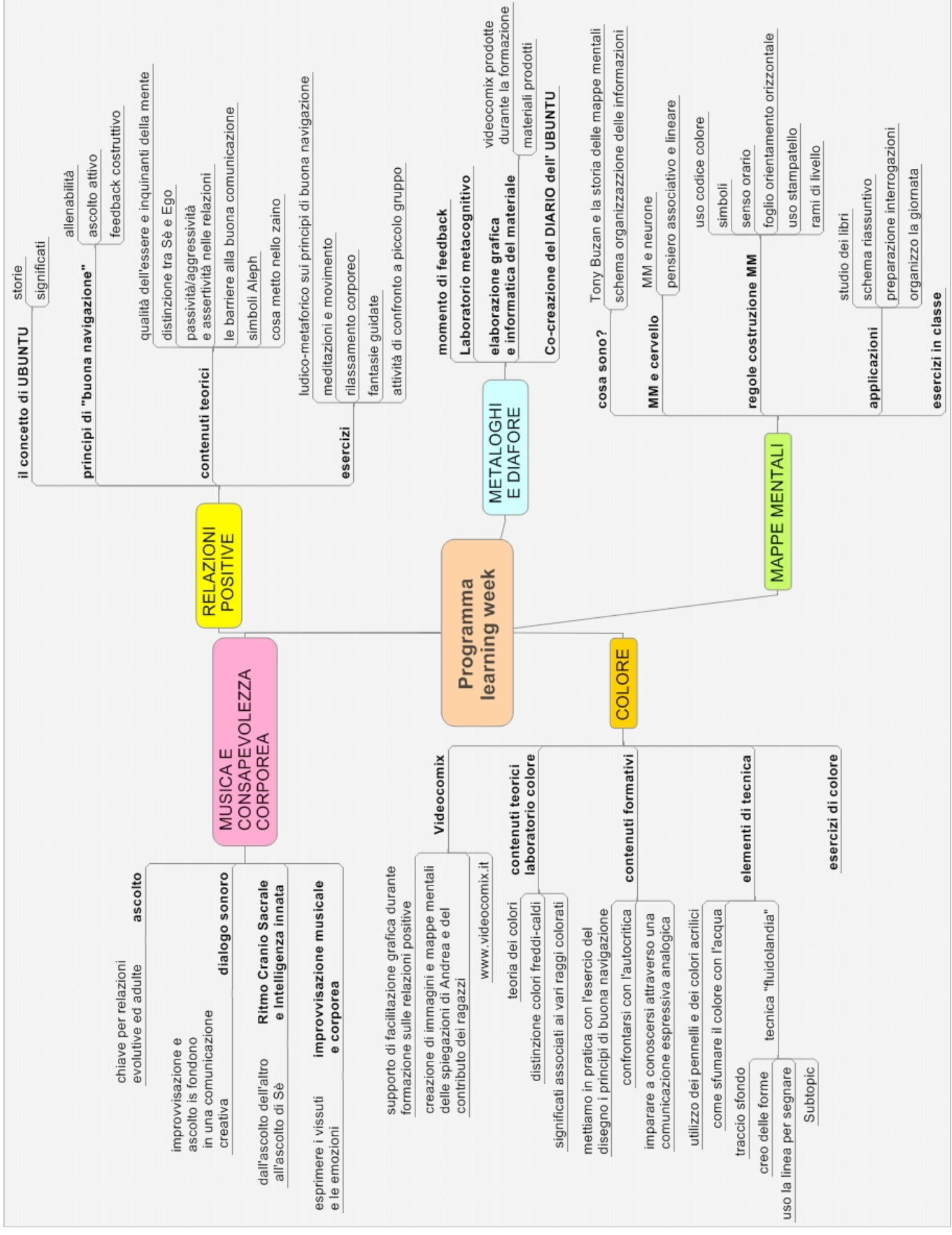
(Marta Cerutti)

L'Ascolto: chiave per relazioni evolutive ed adulte. L'improvvisazione musicale e corporea per esprimere vissuti ed emozioni. Dialogo Sonoro: l'improvvisazione e l'ascolto si fondono in una comunicazione creativa. Dall'ascolto profondo dell'altro all'ascolto profondo di sé: la scoperta del Ritmo Cranio Sacrale e dell'Intelligenza Innata

METALOGHI E DIAFORE. Ovvero il Diario di Bordo dell'Ubuntu.

(Arianna Ruffinengo, Gianluca Minella e Paolo Galeazzi)

Momenti di laboratorio meta cognitivo in cui i partecipanti esploreranno dal punto di vista cognitivo gli spunti raccolti e collegheranno gli stimoli ricevuti ai contenuti più strettamente tecnici e disciplinari. Elaborazione grafica e informatica delle videocomix create durante le altre arre di apprendimento. Co-Creazione da parte dei partecipanti del materiale e della documentazione del percorso (diario dell'Ubuntu).



PROGRAMMA DETTAGLIATO

VENERDI' 3 APRILE

Mattina

Relazioni positive (4 ore)

Il concetto di Ubuntu: storia e significati

I principi di "buona navigazione" (Allenabilità / ascolto attivo / feedback costruttivo)

Esercizi e attività ludico metaforiche sui principi di buona navigazione

Meditazione

Qualità dell'essere e inquinanti della mente (ovvero la distinzione fondamentale tra IL SE' e L'EGO)

Passività / Aggressività e Assertività nelle relazioni umane (spiegazione teorica, autovalutazione individuale, attività di confronto a piccolo gruppo)

Pomeriggio:

Relazioni positive (2,5 ore)

Meditazione e movimento

Le barriere alla buona comunicazione (presentazione teorica e esercizi di autovalutazione)

Esercizi di rilassamento corporeo

Fantasia guidata

Metaloghi e diafore (1,5 ore)

SABATO 4 APRILE

Mattina:

Colore e Movimento (4 ore)

Pomeriggio:

Relazioni positive (2 ore)

Vivere senza offendersi (il meccanismo dell'offesa e come smontarlo)

Esercizi di autoconsapevolezza

Metaloghi e diafore (2 ore)

LUNEDI' 6 APRILE

Mattina:

Mappe mentali (2 ore)

Musica e consapevolezza corporea (2 ore)

Pomeriggio:

Musica e consapevolezza corporea (2 ore)

Mappe mentali (2 ore)

MARTEDI 7 APRILE

(Presso Associazione I Ricostruttori – Gornate Olona (VA))

Mattina:

Ubuntu: Impastiamo insieme il pane e la pasta per la pizza (1 ora)

Ascolto profondo: la scoperta del Ritmo Cranio Sacrale e dell'Intelligenza Innata (2 ore)

Ubuntu: Inforniamo pane e pizza (1 ora)

Pomeriggio:

Ubuntu: interconnessione profonda. Passeggiata nei boschi (3 ore)

Esercizi di rilassamento e meditazione (1 ore)

MERCOLEDI' 8 APRILE

Mattina:

Musica e consapevolezza corporea (2 ore)

Relazioni positive

Simboli Aleph

Il tempio delle relazioni positive (parole chiave del percorso)

Pomeriggio:

Metaloghi e diafore (2 ore)

Relazioni positive (2 ore)

Cosa metto nello zaino (esercizi di feedback ed elaborazione finale)

Meditazione e fantasia guidata

Attività e giochi di saluto