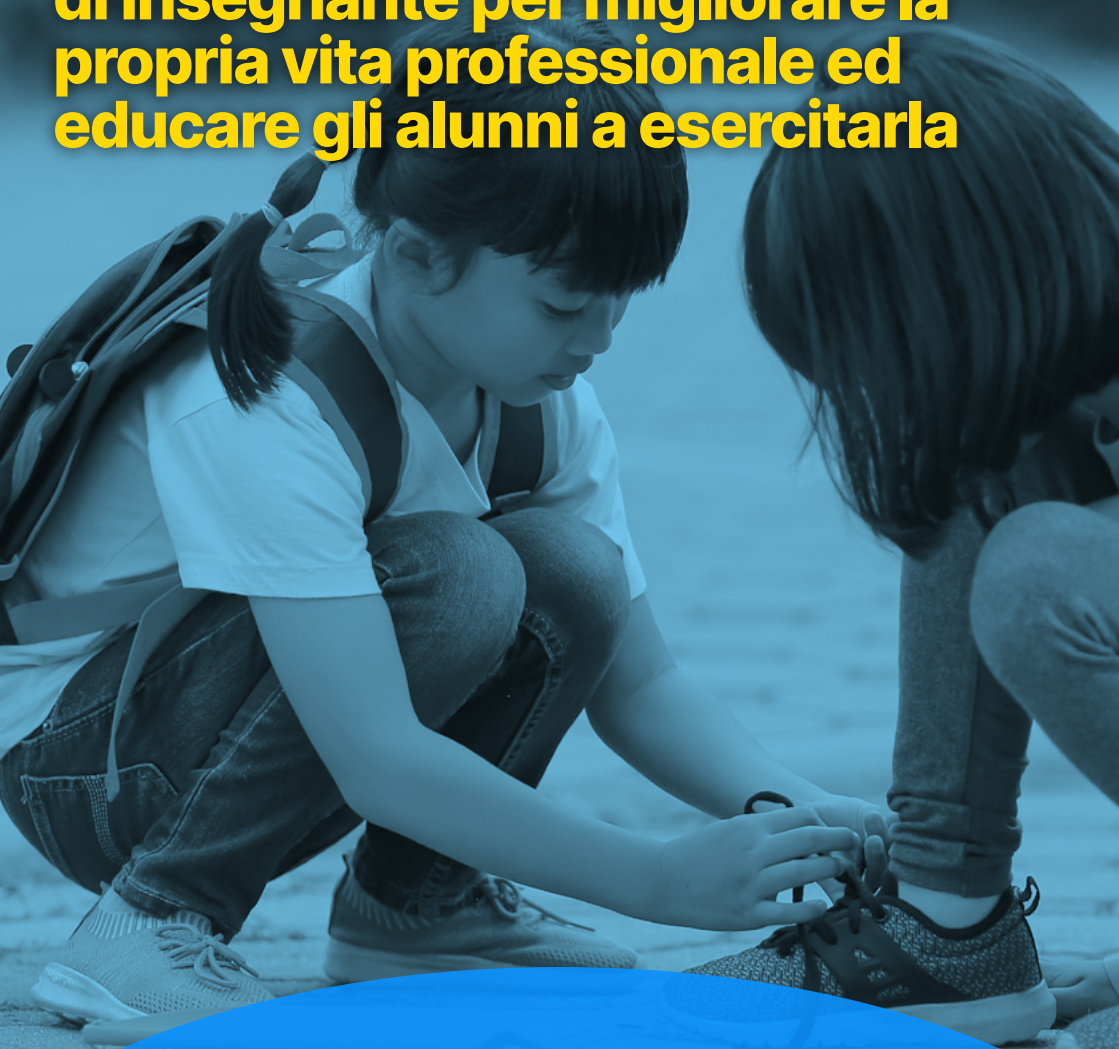


CORSO ONLINE

La gentilezza: come praticarla nella professione di insegnante per migliorare la propria vita professionale ed educare gli alunni a esercitarla



a cura di

- Daniel Lumera
- Felicia Cigorescu
- Valeria Pompili

 **GIUNTI EDU**

Daniel Lumera, riferimento internazionale nelle scienze del benessere e della meditazione, scrittore di bestseller, docente e formatore, propone un corso dedicato agli **insegnanti della scuola primaria e della scuola dell'infanzia**, che aiuta a capire che cosa si intende per **gentilezza** e come la sua pratica possa **migliorare la vita professionale**, la **gestione della classe**, le **relazioni con colleghi e genitori** e il rapporto **tra gli alunni**, anche grazie alla proposta di un'ampia serie di attività pratiche, esercizi ed esemplificazioni.

Il corso parte dalle basi scientifiche della **biologia della gentilezza** per dimostrare come un cambiamento in termini di consapevolezza nel proprio mondo interiore influisca positivamente anche sui parametri biologici e sulla qualità della vita personale, relazionale e professionale. Un approccio che focalizza l'importanza di un'educazione alla gentilezza illustrando le diverse dimensioni sulle quali può impattare per migliorare la vita professionale, incidere sulla qualità del lavoro e condizionare le dinamiche relazionali dentro e fuori la classe.

Come prevenire l'insorgere di eventuali conflitti o incomprensioni tra insegnanti, genitori e alunni? Come si possono sviluppare e sperimentare gli elementi chiave dello stile comunicativo gentile?

La critica costruttiva, l'ascolto attivo e la loro applicazione nella comunicazione con genitori, colleghi e alunni sono le leve sulle quali Lumera si sofferma ponendo particolare attenzione sia agli aspetti di contenuto (che cosa si dice) che a quelli di relazione (come si dice).

Nel corso, viene proposta anche una pratica di **meditazione guidata sulla gentilezza**, con un accompagnamento che aiuta a farla propria.

Si approfondisce il tema della **leadership gentile**, fondata sulla capacità di creare identità e fare gruppo **attraverso processi inclusivi di cura, fiducia, sensibilità ed empatia**, e si illustrano le strategie per applicarla sul luogo di lavoro e nella vita quotidiana. Infine, **ci si sofferma su un excursus di spiegazione del modello competitivo e del modello collaborativo** e delle loro ripercussioni sulla vita personale e scolastica degli insegnanti.

L'autore, infatti, presenta la **gentilezza** come **un modo di vivere cooperativo** e la promuove come un valore sociale che genera un **senso d'identità e di appartenenza** basato sulla capacità di **prenderci cura** degli altri.

Infine, per trasmettere ai bambini i valori della gentilezza in chiave **inclusiva**, viene fornito un vero e proprio kit di strumenti utili e pratici di natura teorico-esperienziale - con esercizi, giochi di gruppo e pratiche esemplificative - grazie ai quali insegnare ai bambini anche a **gestire al meglio i conflitti e le proprie emozioni**.

La gentilezza esiste dentro ognuno di noi: a volte ci viene richiesto soltanto di accompagnarla.

Il corso online, della durata di 25 ore, è ricco di videolezioni, materiali ed esercitazioni, e guida, passo dopo passo, a entrare in modo coinvolgente nella dimensione della gentilezza per capirne le varie implicazioni.

PROGRAMMA

MODULO 1 - LA BIOLOGIA DELLA GENTILEZZA NEL PIANO EDUCATIVO

Oggi, la scienza è in grado di dare una corrispondenza biologica esatta alla gentilezza, mostrando quanto questo valore sia fondamentale per la qualità della vita personale, relazionale e professionale, per la longevità e la salute degli individui, delle relazioni e delle organizzazioni. Dall'incontro tra scienza e coscienza nascono l'idea e l'esperienza della **biologia della gentilezza**, una vera e propria "biologia dei valori" che dimostra come un cambiamento in termini di consapevolezza nel proprio mondo interiore influisca positivamente su parametri biologici, DNA, benessere, salute e longevità, così come sulla qualità delle relazioni e dei processi sociali. Un approccio che considera la natura multidimensionale dell'essere umano, in cui piani interdipendenti quali corpo, emozioni, mente, coscienza, relazioni e natura si influenzano reciprocamente impattando sul benessere individuale, relazionale, sociale e dell'intero pianeta in un sistema intimamente interconnesso.

1. **Che cos'è la gentilezza e perché è importante essere gentili oggi?** La definizione di gentilezza viene presentata a 360 gradi, attraverso una panoramica e una spiegazione teorica con slide per insegnanti e alunni: cos'è, come applicarla con sé e con gli altri.
2. **Gentilezza come cura** La gentilezza come medicina naturale: le nuove scoperte scientifiche sui telomeri e gli effetti sulla salute psicofisica degli adulti e dei bambini. Approfondiremo il tema dello Stress, definito "il nemico invisibile", e vedremo come trasformare lo stress scolastico in stress gentile.
3. **Biologia della gentilezza** Un approfondimento su quale sia, negli adulti e nei bambini, l'impatto biologico, vitale, emotivo, mentale, sociale e spirituale di 5 valori come la gentilezza, l'ottimismo, il perdono, la gratitudine e la felicità.

MODULO 2 - LA COMUNICAZIONE GENTILE

Vedremo quali sono gli stili e le modalità comunicative efficaci e come proporle in rapporto alla prevenzione e alla gestione degli eventuali conflitti che possono nascere tra insegnanti e genitori, tra insegnanti e personale scolastico, tra insegnanti e alunni o tra alunno e alunno. Tratteremo inoltre, come sviluppare e sperimentare gli elementi chiave dello stile comunicativo gentile: la critica costruttiva e l'ascolto attivo e la loro applicazione nella comunicazione con i genitori, i colleghi e gli alunni.

1. **La comunicazione gentile attraverso 4 saperi:** saper fare, saper avere, saper apparire e saper essere e i loro livelli di applicazione pratica nella vita scolastica.
2. **Il V sapere: l'effetto TOGETHERNESS.** L'effetto "Togetherness" si basa sul significato del "Noi", sulla capacità del gruppo di ragionare come un insieme. L'obiettivo della lezione è di creare a scuola una cultura di diversità ed inclusione, la scuola del DEI – *diversity, equity e inclusion*.
3. **La rabbia gentile: come imparare a gestire il negativo e trasformarlo in opportunità.** Viene dedicato, inoltre, un approfondimento agli aspetti più significativi della conflittualità interpersonale con particolare attenzione sia agli aspetti di contenuto (che cosa si dice) che a quelli di relazione (come si dice).

4. **Gestione del conflitto:** si propongono tecniche e strategie di comunicazione per gestire i colloqui con i genitori e i consigli di classe e verrà fornito uno straordinario kit di emergenza per gestire le situazioni conflittuali con la classe.

MODULO 3 - LE RELAZIONI GENTILI

Chi ha relazioni sane ed equilibrate ha una mortalità più bassa rispetto a chi ha relazioni stressanti e rancorose: parliamo del 50% in meno.

Già da questo dato si capisce l'importanza di una biologia dei valori e il ruolo che gentilezza e gratitudine possono avere tanto sul piano individuale, quanto sul piano sociale.

Nel sistema educativo scolastico, i conflitti emergono prima o poi in ogni relazione e questo modulo si prefigge di promuovere un processo di auto/eterosservazione dei comportamenti comunicativi e di potenziare la capacità relazionale tra colleghi, con gli alunni e tra gli alunni.

1. **Gli elementi fondanti della gentilezza nelle relazioni:** migliorare le capacità relazionali generali e specifiche, lavorando sulla differenza tra autorità e autorevolezza e l'applicazione nelle relazioni 1:1 (colloqui con i genitori) e 1: molti (consigli di classe).
2. **Educazione di genere ed inclusività nelle scuole d'infanzia ed elementari:** lezione ed esercizi sulla parità di genere e l'inclusione delle diversità.
3. **Gentilezza e meditazione: La gentilezza come pratica meditativa quotidiana.** Una lezione pratica e teorica per gli insegnanti.
4. **Loving-Kindness Meditation:** un modello pratico ed esperienziale per adulti e bambini. Guida alla meditazione sulla gentilezza e la sua trasmissione ai bambini.

MODULO 4 - LEADERSHIP GENTILE

In questo modulo formativo esploreremo la gentilezza come fattore chiave dei migliori team e le strategie per applicarla a livello comportamentale di gestione del gruppo (rivolto soprattutto ai bambini) e di leadership (rivolto soprattutto agli insegnanti).

La leadership gentile è un tipo di leadership inclusiva, femminile,

non autoritaria ma autorevole. Utilizza l'empatia, la cooperazione, la compassione, la gentilezza, la gratitudine e le forze magnetiche. Un leader gentile non ha bisogno di affermare la propria leadership mediante imposizioni, autorità, competizione esasperata, paura e un linguaggio colpevolizzante per raggiungere gli obiettivi prefissati. La leadership gentile è fatta di valori condivisi, di rispetto e di gioia nel crescere ed eccellere insieme, perché questo genera benessere per tutti.

- 1. La leadership gentile: una qualità tutta al femminile.**
Conosciamo le varie tipologie di leadership; le caratteristiche di un leader gentile e la loro applicazione nei rapporti con colleghi, genitori, personale scolastico e alunni.
- 2. Il potere del gruppo.** Quale può essere l'impatto della gentilezza nella produttività del corpo docenti e degli alunni? Come formare un team ed insegnare agli alunni a fare gruppo grazie all'aiuto di giochi ed esempi.
- 3. La gentilezza nella vita personale e professionale - un delicato equilibrio.** Gestione delle emozioni sul luogo di lavoro e il delicato equilibrio nella gestione della vita a casa e a scuola: come armonizzare le due dimensioni e ambienti.
- 4. Il modello competitivo vs modello collaborativo.** Spiegazione dei due modelli a confronto e delle loro ripercussioni sulla vita personale e scolastica di insegnanti, genitori e bambini.

DURATA:

25 ore

OBIETTIVI

- ✓ Comprendere il significato e l'esperienza della gentilezza a livello personale, relazionale e collettivo nell'ambito educativo scolastico;
- ✓ Acquisire strumenti utili e pratici di natura teorico-esperienziale (esercizi, giochi in gruppo, esempi) per apprendere e vivere personalmente la gentilezza e trasmettere i valori dell'inclusività, della cooperazione e della comunicazione gentile ai bambini.
- ✓ Favorire la relazione e il dialogo tra corpo docenti, genitori e bambini, grazie all'uso di modalità comunicative efficaci in rapporto alla prevenzione e alla gestione dei conflitti con e tra genitori e corpo docenti.
- ✓ Applicare le strategie di una leadership gentile: un tipo di leadership inclusiva, non autoritaria, ma autorevole, che utilizza l'empatia, la cooperazione, la compassione, la gentilezza e la gratitudine.



Maggiori dettagli su
www.giuntieducare.it
oppure scrivi a
formazione.edu@giunti.it