

# **Il tempo del respiro tra emozioni e comunicazione relazionale e digitale**

**Esperto:** *Ins. P. Di Lorenzo*

**Partecipanti:** *11 Docenti di Scuola Primaria e Secondaria di I grado*

**Periodo:** *novembre-dicembre 2024*

**Durata:** *12 ore*

Percorso di formazione finalizzato a conoscere tecniche innovative con l'approccio sensoriale immersivo in ambiente tipico del mondo snoezelen attraverso parole suoni e immagine; applicazione dell'uso della voce con il Gentle teaching; utilizzo di tecniche di rilassamento e di concentrazione sul sé corporeo; utilizzo del modello Alect e dell'IA con la supervisione dell'esperto

## **Descrizione**

Il percorso prevede la conoscenza e l'uso della strumentazione interna all'aula emozionale attraverso un'esperienza multisensoriale immersiva e la produzione di un prodotto con l'IA attraverso la creatività narrativa e sonora di gruppo, preceduta dalla produzione di un diario di narrazione con l'uso di un book creator. In particolare, si effettueranno esercizi di consapevolezza vocale e comunicazione corporea, uso dello sguardo e del respiro consapevole attraverso la sollecitazione di luci e suoni. Uso di strategie per lo sviluppo delle proprie capacità nel gestire le difficoltà ed aiutare gli allievi a coordinare co- regolare le proprie emozioni dopo il riconoscimento delle stesse applicando il metodo Alect e tecniche di rilassamento. Alimentare la propria consapevolezza di come la propria personalità influenza lo stile dell'insegnamento e della relazione con gli altri.

## **Argomenti:**

I- Nella realizzazione del progetto, sarà favorito l'utilizzo di metodi e tecniche di apprendimento esperienziale, corporee, collaborative, immersive, innovative per condurre il gruppo alla conoscenza e creazione anche di prodotti digitali.

II- Attraverso la presentazione di un percorso fatto di immagini e suoni, i docenti potranno facilmente riconoscere le proprie sensazioni e dare un nome alle emozioni.

III- Il percorso proporrà stimoli per creare la base di contatto con il proprio sé corporeo, anche in relazioni agli altri

IV-V- Si esploreranno e risolveranno semplici situazioni problema