

*Laboratorio teorico-esperienziale
per la prevenzione
del burn-out in ambito scolastico*

**Porta il tuo
corpo a ridere
la tua mente
lo seguirà**

Madan Kataria - Medico creatore dello Yoga della Risata



Yoga della risata
Associazione Nazionale



**La Palestra
della Felicità®**
Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica

Premessa

Carichi di lavoro caratterizzati da altissimi livelli di responsabilità (formare, educare ed assistere i cittadini di domani), a fronte di ben pochi riconoscimenti sul piano relazionale, sociale ed economico: questo il panorama nel quale lavora il personale docente e non docente della scuola italiana.

Operando all'interno di una situazione ben poco motivante, coloro che operano nel settore scolastico a volte diventano anche vittime di aggressioni da parte di chi riceve il servizio (gli allievi), di chi si rivolge al servizio (genitori) e della stessa opinione pubblica che in tal modo può liberamente scaricare le proprie tensioni senza alcuna ritorsione.

La figura dell'insegnante, un tempo rispettata in quanto considerata di alto profilo etico e sociale, oggi si trova in una situazione fortemente stressante dalla quale non è semplice sottrarsi.

Lavorando all'interno di un clima ad alta tensione, anche la competitività e la conflittualità con le altre figure professionali, operanti all'interno della struttura scolastica, si manifesta sempre più spesso in modi più o meno evidenti.

Il perdurare di questa condizione provoca pesanti conseguenze a livello psico-neuro-biologico con evidenti ricadute sugli aspetti relazionali e comportamentali.

Non c'è di che stupirsi se, in modo sempre più allarmante, all'interno del corpo docente (la categoria professionale più a rischio secondo i dati rilevati dai presidi sanitari), si manifesta il fenomeno del burn out : il cedimento totale di ogni capacità di fare fronte a questa situazione.



Yoga della risata
Associazione Nazionale



**La Palestra
della Felicità®**
Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica

Tema

Conoscere il burn out : come nasce e come prevenirlo

Destinatari

Personale docente e non docente delle scuole primarie e secondarie di ogni ordine e grado. Il numero di partecipanti può essere compreso tra le 20 e le 40 unità.

Finalità

Fornire ai partecipanti le informazioni teoriche di base sul fenomeno del burn-out sotto il profilo psico-neuro-biologico e attraverso la sperimentazione pratica di alcune tecniche di semplice impiego, far conoscere le possibili strategie per migliorare le competenze di resilienza e contrastare l'insorgere del burn-out stesso.

Obiettivi

- Fornire ai partecipanti le conoscenze di base sui meccanismi psico-neuro-biologici che caratterizzano il fenomeno del burn out
- Far comprendere le potenzialità del corpo come strumento per il benessere psicologico-relazionale
- Far conoscere le tecniche di respirazione per una gestione produttiva delle emozioni
- Produrre la consapevolezza delle proprie capacità di sviluppare le proprie doti di autostima, di capacità di ascolto e di assertività
- Sviluppare il pensiero positivo e l'intelligenza emotiva
- Favorire i processi di socializzazione e condivisione all'interno dell'ambiente scolastico

Scelte metodologiche

Il laboratorio alterna aspetti di formazione teorica con contenuti di tipo logico-cognitivo (aspetti psico-neuro-biologici) con quelli di sperimentazione pratica (Sessioni di Yoga della Risata).

Le parti teoriche saranno supportate da presentazioni multimediali che favoriranno l'interazione tra il relatore e i partecipanti per rendere più



Yoga della risata
Associazione Nazionale



La Palestra
della Felicità®

Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica

efficiente il processo di conoscenza dell'argomento nelle sue diverse implicazioni. Tali presentazioni verteranno sugli aspetti psico-neuro-biologici che caratterizzano le situazioni di stress quali precursori del fenomeno del burn-out.

La sperimentazione pratica permetterà di verificare in modo diretto i benefici prodotti dalle tecniche proposte e di conoscere le procedure applicative di tali tecniche nelle diverse situazioni per il controllo degli stati d'ansia e delle situazioni stressogene.

Attività

Il laboratorio ha una durata di 6 ore e sarà strutturato secondo questo programma

Aspetti Teorici

- I benefici della risata sotto il profilo neuro-biologico
- La storia dello Yoga della Risata
- Gli aspetti tecnici dello Yoga della Risata

Attività Pratica - Prima Sessione di Yoga della Risata

- Esercizi di riscaldamento
- Esercizi di risate
- Rilassamento guidato
- Condivisione dell'esperienza

Pausa Pranzo

Aspetti Teorici

- I benefici della risata sotto il profilo psicologico-relazionale
- Le applicazioni dello Yoga della Risata in ambito scolastico

Attività Pratica - Seconda Sessione di Yoga della Risata

- Esercizi di riscaldamento
- Esercizi di risate
- Rilassamento guidato
- Condivisione dell'esperienza

Materiali di Supporto e Riconoscimenti

A tutti i partecipanti sarà fornito un kit informativo comprendente una dispensa con i contenuti teorici del seminario e un CD-dati con oltre 60 video di informazioni ed esercizi pratici.

Ai partecipanti sarà rilasciato il Certificato di Partecipazione.



Yoga della risata
Associazione Nazionale



La Palestra
della Felicità®

Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica

Valutazioni e Verifiche

Ai partecipanti sarà somministrato il questionario di autovalutazione “Come stai ora” ©Laughter Yoga Org, mirato alla valutazione della percezione del proprio stato psico-fisico-relazionale e alla variazione prodotta sullo stesso dall'applicazione della pratica dello Yoga della Risata.

Al termine del laboratorio i partecipanti compileranno un questionario di gradimento sulla qualità del laboratorio, dei contenuti proposti, del clima operativo e delle attività svolte.

I risultati dei due questionari saranno inviati ai partecipanti che ne faranno richiesta con l'elaborazione dei dati relativi alla sessione di Yoga della Risata testata e alla valutazione del laboratorio.

In rispetto della privacy tutti i dati saranno trattati in forma anonima

Documentazione

Le varie attività saranno documentate attraverso riprese video e fotografiche.

Attrezzature e Materiali

E' richiesto che i partecipanti indossino vestiti comodi (tuta da palestra o simili) con la possibilità di rimanere senza calzature durante la sessione di Yoga della Risata e il Rilassamento Guidato.

Ogni partecipante deve essere dotato di un tappetino da palestra per potersi distendere a terra durante il Rilassamento Guidato.

L'ambiente di svolgimento del Laboratorio deve essere ampio per poter contenere la totalità dei partecipanti anche sdraiati; ben areato, illuminato e possibilmente oscurabile (tende o altri dispositivi).

Per la sicurezza dei partecipanti, che devono potersi muovere liberamente, l'ambiente deve essere libero senza colonne o strutture che possano ostacolare i movimenti dei partecipanti e da mobili che possono comunque essere disposti lungo le pareti.

Se possibile dovranno essere presenti un numero di sedie sufficienti per far accomodare i partecipanti quando non impegnati nelle fasi della sessione di Yoga della Risata.



Yoga della risata
Associazione Nazionale



**La Palestra
della Felicità®**
Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica

Contributo Finanziario

Per ogni partecipante è richiesto un contributo finanziario di € 20,00 a copertura della fornitura dei materiali e dell'elaborazione dei dati.

Responsabile organizzativo e conduttore

Responsabile organizzativo e conduttore del laboratorio sarà Daniele Berti Counselor ad indirizzo Gestaltico Integrato (Master riconosciuto dall'EAC European Association for Counselling) e Certified Laughter Yoga Leader and Teacher, iscritto come Counselor Professionale alla FAIP "Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia"

Data e Sede di svolgimento del Laboratorio

Il Laboratorio si svolgerà sabato 22 settembre dalle ore 9,00 alle ore 17 presso la palestra dell'Istituto De Zorzi Luzzatti in via Pasqualis 30 a Vittorio Veneto. L'iscrizione al laboratorio dovrà pervenire tramite mail con il modulo allegato, debitamente compilato, entro martedì 18 settembre al seguente indirizzo e-mail info@lapalestradellafelicita.com

Il Laboratorio potrà essere replicato in altre date presso altri Istituti.

Allegati

1 Cos'è la risata e cos'è lo yoga della risata

Schede riassuntive dei benefici neuro-biologici e psicologico relazionali della risata.

Schede di presentazione della tecnica dello Yoga della Risata
Breve presentazione dell'Associazione

2 Come stai ora © Laughter Yoga Org

Schede di valutazione del seminario realizzato presso l'IPSIA Pittoni di Conegliano

3 La Felicità a Scuola

Schede riassuntive dei benefici prodotti dallo Yoga della Risata nell'ambito scolastico relativamente a:

Gestione dello Stress - Conflittualità e bullismo - Rendimento e Creatività - Autorevolezza
Relazione dell'esperienza nella Scuola "Monterisi" di Bisceglie (BA)

Modulo Iscrizione: [formato .doc](#) [formato .odt](#) [formato .pdf](#) - [Locandina](#)

[N.B. per scaricare gli allegati è necessario cliccare sul titolo dell'allegato e attendere alcuni secondi](#)