

*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](#)