



Nuovo Centro Kaleidos srl
Sede legale e operativa : via Nicola Pisano, 20 – Viareggio [LU]
P.IVA e C.F. 02284160468

Il benessere per la mente e per il corpo

PROGETTO	<p>Seminario Esperienziale "Stop all'Ansia"</p> <p>Il primo step per gestire l'ansia è saperla riconoscere</p>
DESTINATARI	Gli studenti delle classi prime dell'Istituto Piaggia di Viareggio
OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none">- Fornire ai ragazzi un aiuto per imparare a <i>riconoscere l'ansia</i>- <i>Sperimentare semplici tecniche di rilassamento</i> per gestire l'ansia- <i>Condividere</i> con il gruppo classe le sensazioni fisiche e gli stati emotivi connessi alle più comuni situazioni di stress- <i>Favorire</i> un clima di <i>cooperazione</i> all'interno della classe
METODOLOGIA	<p>PRESENTAZIONE [15' circa]</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Introduzione</i>: chi siamo e cosa intendiamo proporre in questo seminario [breve introduzione degli psicologi]- <i>Presentazione</i>: nome e descrizione di noi stessi con un aggettivo positivo, uno negativo, una cosa che ci piace e una che non ci piace [dopo qualche minuto di riflessione, presentazione a turno di tutti i presenti] <p>COME RICONOSCIAMO L'ANSIA? [40/45' circa]</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Cos'è l'ansia</i>: come possiamo descrivere l'ansia? [i ragazzi scriveranno in forma anonima su un foglietto una parola o una frase per descrivere che cos'è l'ansia secondo loro; i foglietti verranno successivamente raccolti, letti e copiati sul cartellone <i>Cos'è l'ansia</i>; infine gli psicologi forniranno una loro definizione del concetto di ansia]- <i>Quando proviamo l'ansia</i>: quali sono le situazioni in cui proviamo ansia? [i ragazzi scriveranno in forma anonima su un fogliettino una/due situazione/i in cui sperimentano più frequentemente l'ansia; i fogliettini verranno successivamente raccolti e letti; gli psicologi concluderanno che l'ansia viene percepita in circostanze diverse da ciascuno di noi]- <i>Di cosa è fatta l'ansia</i>: come si attiva il nostro corpo? [gli psicologi ed i ragazzi svolgeranno insieme, per qualche minuto, semplici esercizi aerobici per incrementare i parametri fisiologici, situazione che si verifica quando proviamo ansia; i ragazzi a turno diranno una parola o una frase per descrivere come hanno percepito la propria attivazione corporea; infine gli psicologi segneranno le sensazioni fisiche sul cartellone <i>Di cosa è fatta l'ansia</i>]- <i>Confronto</i>: le nostre idee sul concetto di ansia si avvicinano a ciò che abbiamo sperimentato? [breve confronto mediante l'aiuto dei due cartelloni]



Nuovo Centro Kaleidos srl
Sede legale e operativa : via Nicola Pisano, 20 – Viareggio [LU]
P.IVA e C.F. 02284160468

Il benessere per la mente e per il corpo

PROGETTO	<p>COSA POSSIAMO FARE QUANDO CI VIENE L'ANSIA? [40/45' circa]</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cos'è il rilassamento</i>: come possiamo descrivere uno stato di rilassamento? [i ragazzi scriveranno in forma anonima su un foglietto una parola o una frase per descrivere che cos'è il rilassamento secondo loro; i foglietti verranno successivamente raccolti, letti e copiati sul cartellone <i>Cos'è il rilassamento</i>; infine gli psicologi forniranno una loro definizione del concetto di rilassamento]
DESTINATARI	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Di cosa è fatto il rilassamento</i>: come si abbassa l'attivazione del nostro corpo? [gli psicologi guideranno i ragazzi, per qualche minuto, in semplici esercizi di rilassamento da svolgere sdraiati a terra su materassini per abbassare i livelli di attivazione fisiologica, situazione che si verifica quando sperimentiamo un senso di rilassamento; i ragazzi a turno diranno una parola o una frase per descrivere come hanno percepito il rilassamento; infine gli psicologi segneranno le sensazioni fisiche sul cartellone <i>Di cosa è fatto il rilassamento</i>] - <i>Confronto</i>: le nostre idee sul concetto di rilassamento si avvicinano a ciò che abbiamo sperimentato? [breve confronto mediante l'aiuto dei due cartelloni]
OGGETTIVI	
METODOLOGIA	<p>CONCLUSIONE [15/20' circa]</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Gioco di cooperazione</i>: come favorire un clima cooperativo tra i ragazzi [gli psicologi condurranno un gioco basato sull'osservazione e sulla condivisione per stimolare un atteggiamento cooperativo all'interno del gruppo classe]
MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> - Fogliettini per <i>Cos'è l'ansia</i> - Cartellone <i>Cos'è l'ansia</i> - Fogliettini per <i>Quando proviamo l'ansia</i> - Cartellone <i>Di cos'è fatta l'ansia</i> - Fogliettini per <i>Cos'è il rilassamento</i> - Cartellone <i>Cos'è il rilassamento</i> - Cartellone <i>Di cos'è fatto il rilassamento</i> - Pennarelli - Penne - Materassini
TEMPI	Il progetto si svolgerà a Settembre 2019 presso l'Istituto Piaggia, considerando 2 ore per ciascun gruppo classe .
OPERATORI	Psicologi e psicoterapeuti del Nuovo Centro Kaleidos