



Laboratori e corsi dedicati alla "Conoscenza del sé" nel 2017

N. 1	Corso "Dire, fare, sbagliare" Provando si cresce e non è detto che sia buona la prima.	Durata 90'
Descrizione	Noi siamo, sia in positivo che in negativo, il frutto di un allenamento quotidiano e costante, fisico, mentale, emotivo. Quando lo riconosciamo abbiamo a disposizione uno strumento potente: possiamo infatti governare noi stessi, scegliere chi vogliamo essere e allenarci a diventarlo. All'interno del modulo gli studenti verranno accompagnati nell'individuare un obiettivo che vogliono raggiungere (di vita, lavorativo, di studio ...), sperimentando in forma esperienziale come gestire le emozioni correlate nel miglior modo possibile, imparando ad applicare queste tecniche negli obiettivi di tutti i giorni	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare a definire degli obiettivi • Ridurre il livello di ansia e insoddisfazione connessi 	
Esperti	Coach professionisti operanti in Trentino Alto Adige, iscritti ad AICP – Associazione Italiana Coach Professionisti	
Contatti	AICP - www.associazionecoach.com AICP Trentino Alto Adige Via Mendola, 7 – 39100 BOLZANO responsabile regionale: Daniele Mosca, Cell. 347/3158155, e-mail: coach@moscadaniele.it responsabile regionale eventi: Pierluigi Campo, Cell. 346/6972021, e-mail: pr11.campo@gmail.com	

N. 2	Corso "Primi passi verso lo shiatsu – La camminata yang"	Durata 120'
Descrizione	Un mini corso per apprendere alcuni principi base delle tecniche energetiche e della pressione Shiatsu, che consentono di rilassare e fortificare il corpo e la mente. Lo Shiatsu, attraverso la rete dei Meridiani Energetici, permette il riequilibrio dell'organismo ed è una tecnica eccellente per prevenire e curare le malattie. La "Camminata Yang" è un trattamento che si effettua su schiena e gambe, fatto con palmi e pollici. Gli esercizi saranno svolti a coppie o gruppi	
Obiettivi	Grazie alla pressione Shiatsu, sia chi riceve sia chi dona il massaggio ottiene di: <ul style="list-style-type: none"> • Aumentare il vigore; • Allontanare lo stress; • Sviluppare la concentrazione; • Aumentare la percezione di sé. 	
Esperto	Dott.ssa Valentina Zendri – psicologa. Allieva di Yvonne Muraglia, pioniera dello Shiatsu in Italia, insegna shiatsu presso la scuola Te Hara (Rovereto)	
Contatti	ASD Te Hara Via Bonporti, 17 – 38068 Rovereto (TN) www.shiatsutehara.it e-mail: scuolatehara@gmail.com Valentina Zendri Cell. 340/4079186	

N. 3	Corso "Apprendimento efficace per la scuola e il lavoro futuro"	Durata 120'
Descrizione	<p>Il corso propone metodi utili e pratici per studiare, pianificare le proprie attività e ottenere il massimo risultato aumentando la media scolastica e riducendo i tempi di studio. Verranno presentati strumenti facilmente applicabili alla propria routine di studio che, dopo un breve periodo di familiarizzazione, mostreranno la propria efficacia e semplificheranno il raggiungimento dei propri obiettivi scolastici. Durante il corso ci sarà il tempo per provare le varie tecniche e risolvere i propri dubbi.</p> <p>Nel 2016 anche la Provincia autonoma di Trento ha fatto partecipare alcuni propri dipendenti a tale progetto.</p>	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Rendere lo studio divertente e più rapido, comprendendo i fondamenti dell'apprendimento e acquisendo un metodo di studio pratico ed efficace; • Come sottolineare un testo per schematizzare i concetti e ricordarli al meglio; • Imparare come pianificare i propri obiettivi e raggiungerli. 	
Esperto	<p>Dott. Marco De Fortunati, Presidente e Socio di Mind Team SRLS – Istruttore e formatore specializzato in tecniche di comunicazione efficace, public speaking, leadership, apprendimento rapido, mappe mentali, lettura veloce e time management con all'attivo 8000 ore di aula.</p> <p>Inoltre, ha una Laurea Magistrale in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni e una Laurea triennale in Discipline Psicosociali.</p>	
Contatti	<p>Marco De Fortunati Via Amm. G. Bettolo, 4 - 38050 Bieno (TN) www.marcodefortunati.com, www.mindteam.it e-mail: marco@mindteam.it Cell. 366/9773921</p>	

N. 4	Corso "Yoga: per tornare nel corpo e nel presente"	Durata 105'
Descrizione	<p>Attraverso un'esperienza guidata di meditazione ed esercizi mirati (consapevolezza del respiro, consapevolezza del movimento), l'esperto coinvolgerà i ragazzi nella scoperta del proprio corpo e in uno stato mentale non concettuale che "apre" a nuovi insight, per arrivare alla comprensione profonda del funzionamento della mente stessa.</p>	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Maggiore capacità di concentrazione ed attenzione; • Empatia verso se stessi e gli altri e una maggiore serenità e centratura psico-fisica; • Consapevolezza del proprio corpo e della propria coordinazione motoria; • Benefici riscontrabili sul piano della postura, dell'equilibrio, della flessibilità, della forza e della resistenza generale del corpo. 	
Esperto	<p>La Dott.ssa Giulia Moiraghi è fondatrice del Centro Fenomeno Yoga, formatrice e consulente aziendale. Insegna da anni pratiche di Yoga e Meditazione a Rovereto presso il centro Leno 2001 e ha una pluriennale esperienza nel campo della pedagogia e dell'educazione.</p> <p>Ha un dottorato di ricerca in Filosofia e un Diploma Triennale di insegnante di Yoga.</p>	
Contatti	<p>Centro Natatorio Leno 2001 via Domenico Udine, 18 - 38068 Rovereto (TN) www.2001team.com/rovereto www.fenomenoyoga.it tel. 0464/435440 Giulia Moiraghi 328/8675836 e-mail giuliamoiraghi@yahoo.it</p>	

N. 5	Showcooking "Alimentazione Quantica per esprimere i propri talenti"	Durata 90'
Descrizione	L'alimentazione Quantica® prende spunto dalle nuove scoperte della biologia. Ormai da anni si è affermato il concetto che alimenti diversi, a parità di calorie e principi nutritivi, causano reazioni diverse nel nostro organismo in quanto il cibo è in grado di dialogare con le cellule del nostro corpo e col DNA, modulandone la risposta. Gli alimenti donano energia e aiutano ad esprimere i propri talenti per vivere meglio. Insieme ai ragazzi prepareremo ricette semplici e che regalano molte soddisfazioni sia per il benessere personale, sia da proporre in famiglia e ad amici.	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolizzare che l'energia data dagli alimenti aiuta a ottimizzare le scelte ed esprimere le potenzialità in tutti i percorsi che si affrontano nella vita; • scoprire i cibi personalizzati che forniscono la migliore risposta nel proprio organismo; • imparare ricette che combinino i vari ingredienti in modo da avere più energia per raggiungere i nostri obiettivi. 	
Esperto	Luisa Bellavere è un'operatrice autorizzata della Maria Rosa Fimmano Academy, esperta in discipline naturali e per il benessere.	
Contatti	Maria Rosa Fimmano Academy Via Saverio Mercadante, 7 – 20124 Milano www.mariarosafimmanoacademy.com info@mariarosafimmano.com tel. 02/87237232 Cell. 334/1174020	

N. 6	Corso "Ansia e stress? NO, grazie!?"	Durata 60'
Descrizione	Cosa sono le emozioni? Come si possono gestire? Dopo una introduzione teorica si entrerà nello specifico dell'ansia e dello stress: quando e come si presentano, come riconoscerli e come renderli nostri alleati imparando a gestirli in maniera naturale. Gli studenti saranno	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Guidare lo studente nello sperimentare in modo pratico tecniche di gestione dell'ansia, imparando ad utilizzarle in autonomia nel quotidiano. 	
Esperto	Dott.ssa Paola Bertotti - psicologa, specializzata in psicologia dello sport e tecniche di benessere e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale in formazione.	
Contatti	Paola Bertotti Via Travai, 66 – 38122 Trento www.sportmindtrento.blogspot.it e-mail paolabertotti@gmail.com Cell. 349/1439206	

N. 7	Corso "Scoprirsi diversi per riconoscersi simili: la diversità come valore"	Durata 120'
Descrizione	Tratta il tema della diversità, intesa come valore e risorsa, che rende ogni individuo unico e irripetibile. La metodologia usata è esperienziale in modo che l'approccio al tema avvenga tramite esercizi da svolgere e condividere in piccoli gruppi.	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • comprendere l'importanza di valorizzare ciò che si è nella differenza rispetto all'altro; • sviluppare il senso critico personale; • evitare la tendenza ad uniformarsi a modelli altrui. 	
Esperti	Nancy Zoda, professional counselor psicossintetista, docente, formatrice, La conduttrice si avvarrà della collaborazione di tirocinanti e psicossintetisti.	
Contatti	Istituto Internazionale Psicossintesi Educativa Sede di Trento, via Paradisi 15/4, www.counselingpsicossintetico.org ; iipe.trento@yahoo.com ; Direttrice Dr.ssa Nancy Zoda cell. 335/6767397	