UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

SYLLABUS DEL CORSO

Laboratorio 2 - Lavoro su di sé

1920-3-E3901N058

Obiettivi formativi

- Ampliamento della propria consapevolezza corporea e delle proprie possibilità espressive e comunicative non verbali

- Conoscenza di tecniche mente-corpo per la relazione di aiuto (Tecniche consapevolezza e rilassamento, DanzaMovimentoTerapia, Artiterapie, Espressione Corporea)

- Osservazione della dimensione non verbale nei processi di relazione

- Ampliamento delle abilità riflessive e di riconoscimento delle proprie emozioni

- Abilità nel lavoro di gruppo

Contenuti sintetici

Il corpo e l'unità mente - corpo

Lo schema corporeo e l'immagine di sè

Il movimento e la consapevolezza di sè

La relazione con i materiali e con l'altro

La percezione del tempo e dello spazio nella relazione di aiuto

Laboratori fondati sulle artiterapie e sulle tecniche di consapevolezza e rilassamento

Programma esteso

Il laboratorio, attraverso esperienze pratiche e momenti teorici e di rielaborazione dell'esperienza, conduce gli studenti a una riflessione sull'importanza della comunicazione non verbale all'interno della relazione di aiuto e del lavoro sociale. Nello specifico si acquisiranno tecniche legate alla metodologia delle artiterapie e delle tecniche di rilassamento e di consapevolezza per ampliare la propria consapevolezza corporea e le proprie possibilità espressive non verbali importanti nelle professioni della relazione di aiuto. La finalità del laboratorio è ampliare le proprie abilità riflessive e di osservazione del linguaggio non verbale.

Prerequisiti

Non è richiesto alcun pre- requisito

Metodi didattici

Attività laboratoriali all'interno delle quali verranno condotti approfondimenti teorici e metodologici a partire dalle esperienze.

Modalità di verifica dell'apprendimento

Esercitazioni in gruppi, come giochi di ruolo, lavoro su di sé, ecc.

Testi di riferimento

Verranno dati durante gli incontri.

Per iniziare a conoscere:

- Kabat- Zinn J.(1994). Dovunque tu vada, ci sei già. Una guida alla meditazione,TEA libri.
- Fossati E. (2012) ASCOLTO! Dunque sono. Corpo e movimento per una crescita fisica psichica e spirituale. ilmiolibro.it