UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

SYLLABUS DEL CORSO

Laboratorio 2 - Lavoro su di sé

2021-3-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, Mindfulness, 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, Mindfulness

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, Mindfulness, 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.

Nel periodo di emergenza Covid-19 le lezioni si svolgeranno in modalità sincrona su piattaforma universitaria.

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.

Nel periodo di emergenza Covid-19 le lezioni si svolgeranno in modalità sincrona su piattaforma universitaria.

Modalità di verifica dell'apprendimento

Esercitazioni, come giochi di ruolo, lavoro su di sé, scrittura creativa, rielaborazione delle proposte 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.
- Kabat- Zinn J., Mindfulness per principianti, ed. Mimesis disponibile anche in Ebook
- A cura di Marcello Ghilardi, Arianna Palmieri, Meditazione, mindfulness e neuroscienze. Percorsi tra teoria e ricerca scientifica, ed. Mimesis disponibile anche in Ebook
- Fossati E. (2012) ASCOLTO! Dunque sono. Corpo e movimento per una crescita fisica psichica e spirituale.

ilmiolibro.it (formato cartaceo ed ebook)