



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

## SYLLABUS DEL CORSO

### Laboratorio 2 - Lavoro su di sé

2122-3-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 sé

Il movimento e la consapevolezza di sé

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.

## **Prerequisiti**

Sufficienti abilità di logica e cultura generale e ragionevoli capacità di apprendimento, di scrittura e di comunicazione orale

## **Metodi didattici**

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

## **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
- Fazzi, L. (2015), "Servizio Sociale Riflessivo. Metodi e tecniche per gli assistenti sociali", Franco Angeli, Milano

- Fossati E. (2012) ASCOLTO! Dunque sono. Corpo e movimento per una crescita fisica psichica e spirituale. [ilmiolibro.it](http://ilmiolibro.it) (formato cartaceo ed ebook)
-