

## SYLLABUS DEL CORSO

### Laboratorio 2 - Lavoro su di sé

2324-3-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, Danza Movimento Terapia, Artiterapie, Espressione Corporea)
- Osservazione della dimensione non verbale nei processi di relazione
- Ampliamento delle abilità riflessive (nell'ottica del lavoro dell'assistente sociale riflessivo) 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, scrittura creativa, pratiche dialogiche

## **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**

La partecipazione al laboratorio è modalità di verifica di apprendimento. Esercitazioni, come giochi di ruolo, lavoro su di sé, scrittura creativa, rielaborazione delle proposte ecc.

## **Testi di riferimento**

Per iniziare a conoscere e approfondire le tematiche trattate:

- 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)

## Sustainable Development Goals

SALUTE E BENESSERE | ISTRUZIONE DI QUALITÀ | PARITÀ DI GENERE | RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE |  
PACE, GIUSTIZIA E ISTITUZIONI SOLIDE

---