UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

SYLLABUS DEL CORSO

Laboratorio 2 - Lavoro su di sé

2526-3-E3901N058

Obiettivi formativi

- Conoscenza e capacità di comprensione di tecniche mente-corpo per la relazione di aiuto (Tecniche consapevolezza e rilassamento, Mindfulness, DanzaMovimentoTerapia, Artiterapie, Espressione Corporea) attraverso esperienze pratiche e supporto ti testi e letture
- Conoscenze e capacità di comprensione applicate: Ampliamento della propria consapevolezza corporea e delle proprie possibilità espressive e comunicative non verbali
- Autonomia di giudizio: Osservazione della dimensione non verbale nei processi di relazione e loro interpretazione
- Abilità comunicative: Ampliamento delle abilità riflessive (nell'ottiva del lavoro dell'adssitente sociale riflessivo) e di riconoscimento delle proprie emozioni
- Capacità di apprendere: competenze nel lavoro di gruppo e nell’ascolto individuale di sè

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, scrittura creativa, pratiche dialogiche, yoga

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 interattiva con esercitazioni, lavori in gruppo e individuali.
Le attività si svolgeranno in presenza; la docente erogherà da remoto (non più del 30% del totale delle ore di lezione) qualora ci fossero situazioni di emergenza/imprevisto (scioperi,...) con attività interattive e individuali.

Modalità di verifica dell'apprendimento

La partecipazione al laboratorio è modalità di verifica di apprendimento. Il laboratorio sarà valutato come approvato/non approvato sulla base della frequenza. Esercitazioni, come giochi di ruolo, lavoro su di sé, scrittura creativa, rielaborazione delle proposte ecc.

Testi di riferimento

Per iniziare a conoscere e apprfondire 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 (formato cartaceo ed ebook)
- Viggiano C., Panizzi F., Appunti di Mindfulness per Assistenti Sociali, Passerino editore e-book

Sustainable Development Goals

SALUTE E BENESSERE | ISTRUZIONE DI QUALITÁ | PARITÁ DI GENERE | PACE, GIUSTIZIA E ISTITUZIONI SOLIDE