

International



azioni
contaminazioni

GESTALT BEYOND THE BORDER

Sentire, pensare, fare

Progetti di Gestalt con la comunità

gestalt
Training

EVENTO ONLINE
21-22-23 Gennaio 2022



INTERNATIONAL GESTALT TRAINING

III Edizione 2022

GESTALT BEYOND THE BORDER

Sentire, pensare, fare

Progetti di Gestalt con la comunità

Venerdì 21, Sabato 22 e Domenica 23 gennaio 2022

Evento online/ ZOOM

Organizzato da Azioni e Contaminazioni e Istituto Gestalt Firenze

Rossana Salvatori

Psicologa-psicoterapeuta della Gestalt, mediatrice familiare, socia-fondatrice e didatta Istituto Gestalt Versilia

Psicologa, psicoterapeuta della Gestalt e mediatrice familiare. È socia fondatrice e didatta dell'Istituto Gestalt Versilia. Conduce gruppi di supervisione, tiene corsi di formazione sulla relazione agli insegnanti del primo ciclo di scuola e corsi di formazione per insegnare la meditazione in contesti educativi. Lavora come psicoterapeuta sia con adulti che con bambini e adolescenti, è psicologa scolastica e si occupa di sostegno alla genitorialità. È esperta di pratiche meditative in età evolutiva e conduce sessioni di meditazione con bambini, adolescenti e le loro famiglie. Vive e lavora in Versilia (Lu).



STO CON ME. Educare alla consapevolezza: percorsi di meditazione con bambini e adolescenti

Educare alla consapevolezza i bambini è un impegno etico per una comunità che desidera contribuire ai cambiamenti del mondo agendo proprio sull'educazione. Le pratiche di consapevolezza, come la meditazione, aiutano infatti i bambini e le bambine a migliorare la qualità della loro vita, potenziano l'attenzione e la concentrazione, accrescono la memoria, la flessibilità e l'autocontrollo. Migliorano l'accettazione di sé, la stabilità emotiva, le relazioni interpersonali e la resilienza. Il bambino orientato a contattare un "luogo di pace" dentro di sé, in cui osservare i benefici di una mente amorevole, di uno stato mentale calmo, tranquillo, lucido, un posto in cui sentirsi protetto, al sicuro, è un bambino che può attingere alle proprie risorse interne per far fronte alla noia, alle tensioni, alle preoccupazioni e allo stress più in generale. Attraverso il nostro modo di essere adulti, nei differenti ruoli di genitori, insegnanti, educatori, operatori nella relazione di aiuto, possiamo educare all'incontro con sé stessi e all'autoconoscenza, attraverso l'ascolto del corpo, della mente e del cuore, poiché un bambino consapevole è in grado di fare scelte migliori per se stesso.

Il progetto STO CON ME ha coinvolto bambini, adolescenti e loro famiglie alla pratica della presenza mentale attraverso esperienze di meditazioni di consapevolezza, visualizzazioni guidate, giochi di ruolo ed esercizi finalizzati a sviluppare gli atteggiamenti mentali propedeutici all'ascolto di sé e degli altri. All'interno del progetto sono stati formati anche operatori impegnati sul piano educativo (insegnanti, librai, operatori teatrali, insegnanti discipline olistiche ecc) all'apprendimento non solo di un modello, ma anche di una "visione" dello stare in relazione con bambini e adolescenti, che include la consapevolezza di sé come strumento di conoscenza.