
Corsi di formazione e aggiornamento



MISSION

La missione di Quartocervello è l'inclusione.

Siamo convinti che non esista un unico modo di imparare e che, sia in classe che a casa, diversi modi debbano e possano essere integrati per accrescere la pluralità, che è ricchezza.

Per questo la nostra è una **pedagogia del concreto, applicata, pratica e autentica**, capace di agire e di incidere sui processi d'apprendimento, tenendo conto degli stili personali, ponendo attenzione alle difficoltà specifiche e sviluppando autonomia di studio e producendo, grazie a nuove metodologie ampi risvegli, orientati al soggetto nella sua globalità.

Ciò per guidare l'azione di studio e apprendimento nell'ottica del successo culturale o, più specificatamente, del successo scolastico o lavorativo, con un **approccio metacognitivo**.

LA FORMATRICE

Luisa Zaccarelli (fondatrice) : formatrice, mind mapper, neurobiologa e Laureata Magistrale in Psicologia, ricercatrice nell'ambito delle nuove tecniche della didattica

Da anni e ancora oggi lavora per migliorare in adulti e ragazzi la conoscenza del proprio stile cognitivo, per implementare l'uso dei software specifici, per perfezionare la comunicazione scuola-famiglia e per il recupero dell'autostima dei ragazzi e dei genitori stessi.



Perchè scegliere Quartocervello

Chi ci ha scelto

SEGUA IL LORO ESEMPIO !

Già moltissimi enti e scuole hanno sperimentato i nostri corsi con grande soddisfazione e successo, ne trova alcuni nella pagina a fianco.

Può chiedere tranquillamente le nostre referenze a Dirigenti scolastici, Funzioni strumentali della tua città.

Quartocervello è una garanzia di buona formazione.

25 gennaio 2009 c/o **Tua Scuola** (MO) – Laboratorio di Mappe mentali (adulti)

29 gennaio 2009 **Tuascuola** – Le mappe e la scuola (ragazzi)

18 febbraio 2009 **Tuascuola** – Mappe mentali di gruppo (adulti) 12 marzo 2009 **Tua scuola** – gestione della prova di verifica (ragazzi)

17 maggio 2009 Broni (PV) – **AID (Associazione italiana dislessia sezione di Pavia)** –

Laboratorio di mappe mentali per neuropsichiatri

17 maggio 2009 Broni (PV) – **AID (Associazione italiana dislessia sezione di Pavia)**- Mappiamo la scuola (per genitori e ragazzi insieme)

21 maggio 2009 **Otto Bottega artistica (Piacenza)** – Mappe mentali in mostra : mostra delle più belle mappe mentali fatte da studenti delle scuole superiori

24 maggio 2009 **CAT** – Campogalliano (MO) – Mappiamo la scuola (bambini scuola elementare)

Dicembre 2009 : Progetto Nave spaziale : giornate di preparazione allo studio per ragazzi delle scuole Medie Inferiori (**a cura di associazione “Sulle Ali dell’Aquila”**)

Organizzazione Convegno e Laboratori Maraviglia (www.maraviglia.org) per **Fondazione Patrizio Paoletti** (maggio 2010)

18/19 giugno 2011. Docenza presso **Scuola si Counseling Fondazione Patrizio Paoletti (Roma)** su “Dislessia e mappe mentali: organizzazione del sapere e le funzioni spaziali nel DSA”

23 giugno 2011. Docenza convegno sugli strumenti alternativi di apprendimento per insegnanti organizzato dal **CSU di Treviso a Paderno del Grappa** (insieme ai relatori Lucangeli e Cornoldi)

29 Dicembre 2011: Insegnare con le mappe mentali, un approccio per l'integrazione – **Pavia, Centro per il Volontariato (organizzazione AID)**

dicembre 2011: Usare l'Ipod a scuola: come le nuove tecnologie possono semplificare la vita. **Pavia – Centro per il Volontariato**

Febbraio-aprile 2012 : Progettazione e docenza, insieme a Daniele Zanoni, presso il ciclo di workshop “Praticamente dislessia...” dedicati a insegnanti di Scuola Secondaria e organizzati dal **CSI della provincia di Reggio Emilia e C.E.Erickson**

Settembre 2012 : Corso di Formazione per Tutor Centro Scolastico Integrazione della **Provincia di Reggio Emilia** per la preparazione di figure professionali da dedicare a doposcuola specifico

Settembre 2012 : Corso di Formazione per Tutor **Mondo Studi Archimede di Carpi** per la preparazione di figure professionali da dedicare a doposcuola specifico

23 novembre 2012 : E' tutto possibile: come trasformare la difficoltà in risorsa, incontro nell'ambito del Ciclo DISLESSIA, **DALLA CERTIFICAZIONE ALLE SCUOLE SUPERIORI**, organizzato dall'Associazione “**Una Stella sulla Terra**”, **Reggio Emilia**

gennaio/febbraio 2013 Formazione Referenti DSA (Un credito di Fiducia) delle scuole della **Provincia di RE**

gennaio/febbraio 2013 Formazione su “Mappe cognitive e inclusione” presso **MEMO** (Ente Formazione del Comune di Modena) per conto di **Comune di Modena**

febbraio 2013 Formazione Insegnanti presso la **Scuola I.I.S Mattei di San Donato Milanese** per conto di **AGIAD**

marzo aprile 2013 Progetto “Stelle sulla Terra”, visione del film e dibattito nelle Scuole della Val d’Elsa per conto di **Associazione Una stella sulla terra**

aprile 2013 Formazione insegnanti c/o Istituti comprensivo **A. Einstein di Reggio Emilia, per conto di AGIAD**

Maggio 2013 Formazione dei Maturandi DSA su Mappe cognitive e strategie da Utilizzare in sede di Esame di Maturità, per conto di **Dar Voce (provincia di Reggio Emilia)**

13 maggio 2013 Partecipazione, come relatrice, al convegno “Lettere fra i lacci”, presso la **Scuola Montessori, Roma**, organizzato da AGIAD

ottobre 2013 Formazione tutor per la **Provincia di Reggio Emilia - Associazione Dar Voce**

novembre 2013 Formazione insegnanti **Scuola Paritaria Maria Ausiliatrice - Bibbiano**

gennaio/febbraio 2014 Formazione su “Ma può essere anche facile: 4 incontri sulla discalculia” presso **MEMO** (Ente Formazione del Comune di Modena) per conto di Comune di Modena

aprile 2014 Formazione **Referenti DSA Scuole di Reggio Emilia**, all’interno del progetto “Un credito di Fiducia”

gennaio 2013/giugno 2014 — la motivazione e il metodo di studio” c/o **ITC Meucci Carpi - per conto di Formodena**

settembre 2014 Formazione insegnanti per conto del **Provveditorato di Reggio Emilia** sul tema “Affrontare l’esame di maturità”

novembre/dicembre 2014 Formazione insegnanti Istituto superiore **Nobili di Reggio Emilia** e percorso con i ragazzi per i metodi di apprendimento.

9/9/2015 Intervento sulla Didattica inclusiva presso **IC Montecchio Emilia** all’interno del Convegno “Bisogni Educativi Speciali: gestione dell’eterogeneità delle classi dal punto di vista normativo, didattico e psicopedagogico”

ottobre/novembre 2015 Corso di 9 ore per gli insegnanti dell’**Istituto Tecnico Commerciale “Scaruffi di Reggio Emilia”**, su come leggere la diagnosi e stendere il PDP e come applicare le varie misure dispensative e compensative nelle materie.

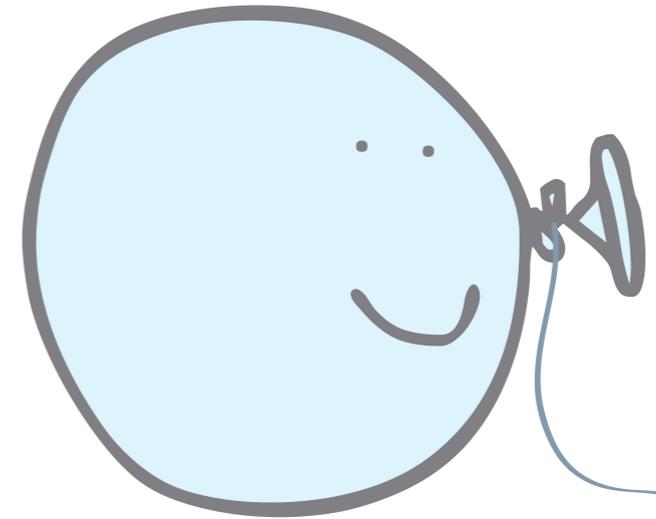
Gennaio/febbraio 2016 Corso di 8 ore (2 incontri) per insegnanti Referenti all’interno del progetto “**Un credito di Fiducia**”: sapere leggere la diagnosi e stesura del PDP e la didattica che tiene conto degli stili cognitivi.

Gennaio/febbraio 2016 Formazione di 9 ore agli insegnanti dell'**Istituto Pascal di Reggio Emilia** sulle mappe cognitive

27 Febbraio 2016 : intervento su applicazione del PDP, valutazione e verifica al Convegno “Piccolo diritto Prezioso” (Volterra) organizzato dall'**Associazione SOS dislessia Alta Val di Cecina**

Marzo/aprile 2016 : Formazione per insegnanti presso **Liceo Fanti di Carpi** : capire la diagnosi e stendere il PDP, scegliere ed utilizzare le misure dispensative e compensative nelle varie materie.

Aprile/maggio 2016 Corso di Formazione sulla Comunicazione per l'insegnante c/o **Istituto comprensivo di Albinea**.



QUARTOCERVELLO

espandi le tue capacità

**Corsi di formazione per Insegnanti
e ragazzi**

Corsi per insegnanti

Per integrare concezioni scientifiche e pedagogiche in una prospettiva inclusiva e funzionale alla costruzione di prassi operative quotidiane.

- Attività di formazione-informazione sulle metodologie didattiche inclusive.
- Costruzione di unità didattiche e relative verifiche con percorsi cooperativi per valorizzare la professionalità del singolo docente.
- Verifica ragionata dei percorsi sperimentati e documentazione di buone procedure.

CORSO 1

LA COMUNICAZIONE DELL'INSEGNANTE

La scuola è un teatro in cui sono coinvolti tanti attori, tutti protagonisti e nessuna comparsa. Comunicare è creare uno spazio comune, probabilmente la sfida più impegnativa che l'insegnante si trovi ad affrontare in un contesto complesso come quello scolastico attuale.

Creare uno spazio comune consente di essere tutti, con le proprie caratteristiche, protagonisti del proprio pezzo di storia, significa confrontarsi alla pari, anche se ognuno inserito nel proprio ruolo. Ancora più importante è saper comunicare oggi, alla luce dell'avvento dei social network, che spesso fanno da intermediario (non sempre gradito) con i ragazzi.

Responsabile del Progetto: Dott.ssa Luisa Zaccarelli

Obiettivi

Al termine di questo corso l'insegnante sarà più consapevole del proprio linguaggio e dei linguaggi (verbali e non verbali) dei ragazzi, saprà quale sia più costruttivo usare nelle diverse situazioni scolastiche.

L'insegnante saprà anche utilizzare strumenti all'avanguardia per la risoluzione di conflitti con e all'interno del gruppo classe.

Infine, l'insegnante potrà scoprire un modo proficuo di utilizzare i social network per una buona comunicazione di classe.

Programma

modulo 1 - 4 ore

Tematiche trattate

La comunicazione, che cos'è, cosa significa comunicare

Comunicazione Verbale e non verbale : cose da dire e non dire, fare e non fare, per ottenere il giusto risultato.

Il linguaggio interno-interno, aiutare i ragazzi a comunicare con se stessi.

Comunicare con la famiglia, ovvero, non tutta la comunicazione è uguale. Esercizi e casi d'aula.

modulo 2 - 3 ore

Tematiche trattate

Il cooperative learning per riconoscere il proprio ruolo all'interno della classe

la mappa mentale di gruppo per la risoluzione del conflitto
presentare la situazione scolastica alla famiglia: organizzazione di una mappa di intervento per rendere più autorevole la comunicazione.

modulo 3 - 3 ore

Tematiche trattate:

la comunicazione al tempo dei social network, cosa è cambiato, cosa è rimasto uguale

come utilizzare i social network a scuola: problematiche legate alla privacy, intrusività e libertà

del ragazzo e dell'insegnante.

Uso dei social per favorire la comunicazione e l'interazione scuola-famiglia.

modulo 4 - 2 ore

Il 4 modulo verrà realizzato a 2/3 mesi dai primi 3. Sarà dedicato alla verifica dell'uso delle tecniche insegnate attraverso la condivisione di buone prassi applicate al gruppo classe e al rapporto con le famiglie. Verranno poi dibattute in aula le eventuali problematiche rimaste o emerse.

Modalità

Il corso ha una durata di 12 ore e prevede esercitazioni pratiche e simulazioni per sperimentare su di sé l'efficacia delle tecniche.

Partecipanti previsti per classe

Visto il carattere laboratoriale degli incontri si raccomandano classi di non più di 30 persone

CORSO 2

IMPARARE A GENERARE MAPPE COGNITIVE

Obiettivo

L'obiettivo del corso è fornire strumenti semplici per gestire qualsiasi tipo di informazione in modo sintetico ed esatto attraverso il disegno di mappe cognitive che permettono di mantenere la struttura del pensiero attraverso parole e disegni in uno spazio ridotto e, soprattutto, riducendo i tempi per l'apprendimento e la comunicazione.

Modalità di svolgimento del corso

Lezione dialogica, esercizi ed uso di strumenti software in versioni dimostrative.

Modulo 1 - 2 ore

Come possiamo usare meglio la nostra mente

Informazione, memoria e significato

Il focus : come cercare e trovare i concetti e le parole chiave

Disegnare e scrivere una mappa

Modulo 2 - 3 ore

- Applicazioni pratiche delle mappe cognitive (mappe mentali e mappe concettuali) per l'insegnamento

Obiettivi

Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di:

i vantaggi della rappresentazione grafica con il metodo delle mappe cognitive

la tecnica di creazione delle mappe cognitive

esempio d'uso di software per le mappe mentali

Per il livello avanzato

Modulo 3 - 3 ore (laboratorio di informatica)

Strumenti software per creare le mappe cognitive: applicazione pratica

CORSO 3
IMPARARE A RICONOSCERE GLI STILI COGNITIVI
per una didattica inclusiva

Obiettivo

Dopo il corso sarà più semplice riconoscere il proprio stile cognitivo e quello degli studenti, migliorando la comunicazione inerente l'apprendimento e l'inclusività.

Modulo 1 - 4 ore

1 parte

Il punto di partenza: leggere la diagnosi e capire come muoversi
Impostare in classe un lavoro per obiettivi

Esercizio pratico

2 parte

Gli stili cognitivi e le intelligenze multiple
Imparare a riconoscere il proprio stile cognitivo
Potenziare gli stili cognitivi non propri

Esercizio pratico

Modulo 2 - 2 ore (Workshop per insegnanti di lingua inglese)

Problematiche che possono rendere difficoltoso l'apprendimento delle lingue
Gli stili cognitivi e l'apprendimento delle

lingue

Esercizio pratico

Modulo 3 - 2 ore (Workshop per gli insegnanti di matematica)

Discalculia o problema in matematica?

Gli stili cognitivi e l'apprendimento della matematica
Esercizio pratico

Modulo 4 - 3 ore (Workshop metodo di studio)

Errori classici nell'impostazione dello studio
Mappe cognitive e marketing didattico

Gli stili cognitivi e lo studio
Esercizio pratico

CORSO 4

INSEGNANTI ESPERTI NELLA GESTIONE DI DSA E BES

Modulo 1 - 3 ore

Cosa significa DSA : aspetti pratici, neurobiologici, percorsi di apprendimento differenziato. Perché considerarla una caratteristica e non una patologia.

Il DSA e la scuola, motivazione e demotivazione e percorso verso l'autonomia.

Il rapporto con la scuola e la famiglia: come affrontarlo affinché il lavoro di tutti sia efficace, Integrazione del DSA in classe

Stili cognitivi congeniali e non

Modulo 2 - 3 ore

Strumenti compensativi per lo studio:

difficoltà di lettura : uso della sintesi vocale come strumento compensativo

uso degli strumenti informatici e degli ebooks per lo studio.

ricerca delle parole chiave e sottolineatura efficace

Modulo 3 - 3 ore

L'uso delle mappe cognitive per l'apprendimento:

mappe concettuali (con l'uso del software freeware, Cmap tools)

mappe mentali (fatte a mano o con software freeware)

Trovare mappe in rete : dove e come cercarle.

modulo 4- 3 ore

Strumenti per la discalculia :

la matematica con il corpo : metodi di ricordo corporeo per la geometria e l'algebra di base.

Lavorare sul recupero in matematica : uso di software freeware per l'esercizio e il recupero in matematica e di giochi matematici per l'allenamento del pensiero.

Uso delle mappe concettuali e mentali nella matematica

Uso delle parole del problema. Con mappe didattiche

Altri metodi per rendere facile l'aritmetica e la geometria.

Modulo 5 - 3 ore

Nel concreto: fare didattica inclusiva in classe

La flipped class, capovolgere l'apprendimento

Perché non serve la ripetizione

L'organizzazione del quaderno compensativo

Domande e casi clinici.

Per tutti gli incontri mi avvarrò di esercizi pratici . Possono essere progettati 2 soli giorni di formazione da 6 ore, o da 5 (ovviamente con l'adeguamento del prezzo)

CORSO 5

MA PUO' ESSERE ANCHE FACILE

specifico per insegnanti di materie tecnico-scientifiche

Obiettivi

Rimotivazione alla matematica e alle materie scientifiche Perché non bisogna avere paura della matematica Matematica e autostima

Mappe mentali per la matematica: formulari creativi

Un altro punto di vista

Metodologia

I corsi si svolgeranno in modo laboratoriale. Tutte le strategie di apprendimento verranno sperimentate in modo pratico dai partecipanti con esercizi ed esercitazioni ad hoc.

Modulo 1 - 3 ore

La discalculia evolutiva

La discalculia riguardante i processi di riconoscimento numerico

La discalculia riguardante i processi di calcolo

Strategie di calcolo (anche errate) di un discalculico

Esercitazioni pratiche su nuovi metodi per l'insegnamento della matematica:

la matematica con il corpo

il calcolo nei paesi del mondo

il calcolo visuale

modulo 2 - 3 ore

La disprassia evolutiva e sue implicazioni nelle difficoltà in geometria Le difficoltà procedurali: casi specifici

Disprassico o distratto?

La geometria con il corpo

Lo studio di funzione trattato in maniera visuale

Le mappe mentali per l'insegnamento dell'analisi matematica, dell'algebra e della geometria

CORSO 6

WORKSHOP PER INSEGNANTI DI LINGUE

Obiettivi

L'incontro si propone di dare strategie pratiche e riferimenti normativi e bibliografici, per una didattica inclusiva delle lingue straniere, che faciliti il compito e l'apprendimento a tutti.

Metodologia

proposte operative, laboratori a piccolo gruppo, lezioni teoriche

Formatrici: Luisa Zaccarelli e Rossella Iovino (Ricercatrice c/o Dipartimento di Linguistica Ca Foscari)

La dislessia a volte rende complicato l'apprendimento delle lingue.

Spesso si deve procedere a due velocità, cosa che complica moltissimo il lavoro dell'insegnante ed è spesso frustrante per i ragazzi.

Modulo 1 - 3 ore

Una nuova didattica comparativa per l'apprendimento facilitato delle lingue straniere

Docente : Rossella Iovino (Ricercatrice c/o Dipartimento di Linguistica Ca Foscari)

Durante l'incontro verranno presentati anche degli esempi concreti di come sia possibile impostare la didattica del latino in prospettiva comparativa. Sarà sviluppato un percorso di riflessione linguistica su un testo latino di media difficoltà. La riflessione comparativa sarà guidata e volta alla comprensione dei fenomeni linguistici affrontati piuttosto che alla sola memorizzazione di regole.

Modulo 2 - 3 ore

Le mappe cognitive e la didattica delle lingue straniere e del latino.

Docente: dott.ssa Luisa Zaccarelli, formatrice nell'ambito delle mappe mentali, Quarto Cervello, Modena.

Il latino non per forza deve essere insegnato e imparato in modo mnemonico. Con le mappe cognitive si possono inventare procedure per ricordare meglio. Questa metodica di insegnamento può essere utilizzata sia per studenti con DSA che non, permettendo una completa integrazione della classe.

CORSO 7
LA VALUTAZIONE SCOLASTICA
conoscenze vs competenze

Modulo 1 - 3 ore

Breve excursus sulla valutazione: cosa è cambiato in questi anni

Quali sono i tipi di verifica che portano a una valutazione per competenze, per una scuola inclusiva

esercitazione pratica: creazione di una prova di verifica per disciplina e griglie di valutazione associate

Modulo 2 - 3 ore

Valutare i DSA e i BES : quali tipi di verifiche usare, come valutarle

Obiettivi minimi & c. : come si preparano, come si valutano

esercitazione pratica: elaborazione di una verifica per caso clinico specifico (tra 104, BES e DSA) e griglia di valutazione

CORSO 8
FORMAZIONE DI INSEGNANTI REFERENTI DSA

Modulo 1 - 3 ore

I processi che stanno dietro alla lettura e alla comprensione.

Perché esistono tanti tipi di lettura e non tutte portano alla comprensione di ciò che si legge.

Leggere con le orecchie è come leggere con gli occhi? Strategie compensative

Produzione di una lezione in area umanistica, anche con l'uso delle mappe cognitive, da utilizzare per tutta la classe, che miri a ottimizzare la comprensione e l'analisi di un testo.

La prima parte della lezione avrà caratteristica prettamente formativa e sarà improntata a capire i processi di comprensione e memorizzazione di un testo, da cui scaturiranno delle linee guida da usare nella seconda parte, laboratoriale, nella quale verrà elaborata (a gruppi) una lezione di area umanistica, che riguardi la comprensione e studio di un testo.

Modulo 2 - 3 ore

I processi di apprendimento in matematica: l'intelligenza numerica e il problem solving.

Elaborazione di 1 lezione tipo per insegnare la matematica a bambini discalculici o con problemi in matematica.

L'uso delle mappe e delle strategie visuali per la risoluzione

dei problemi aritmetici, algebrici e geometrici.

La prima parte della lezione avrà caratteristica prettamente formativa e sarà improntata a capire i processi di apprendimento in matematica, da cui scaturiranno delle linee guida da usare nella seconda parte, laboratoriale, nella quale verrà elaborata (a gruppi) una lezione di area scientifica con l'ausilio delle mappe cognitive.

Modulo 3 - 3 ore

Mappe cognitive e software specializzati

le mappe di apprendimento per materia (area umanistica/area scientifica): preparazione di una lezione con software apposito

insegnare ai ragazzi a fare le mappe per lo studio

La lezione ha carattere prettamente laboratoriale, i partecipanti verranno invitati a creare una lezione (in gruppo) da presentare ai bambini sotto forma di mappa mentale e a discuterla poi con i colleghi.

Modulo 4 - 3 ore

Come si studia con le mappe mentali

Il formatore, oltre a guidare il lavoro dei partecipanti, darà strategie sui metodi di studio e su come gestire al meglio la lezione.

MINI CORSI

Corsi di 1 solo incontro combinabili per formare un percorso

La comunicazione in classe

Il workshop, pratico e con esercizi, vuole dare alcune importanti elementi affinché gli insegnanti possano comprendere quale sia il modo migliore di approcciarsi allo studente con DSA (e non) per ottenere ciò che viene richiesto e per rinforzare autostima e amore per il sapere.

Durata : 3 ore - per gli insegnanti di tutte le discipline

Insegnare con le mappe cognitive

Workshop pratico in cui si lavorerà sull'uso delle mappe mentali e concettuali applicate alla didattica. Le mappe cognitive sono particolarmente importanti per lo studente DSA per affrontare le tematiche di apprendimento senza semplificare.

Durata : 3 ore - per gli insegnanti di tutte le discipline

Le mappe mentali per “leggere” i disturbi di apprendimento

Come si può capire, anche a questo livello scolastico, se un ragazzo possa essere dislessico o discalculico? Quali sono i segnali che possono indurre a capire se è il caso di indirizzarlo ai test? Si può capire meglio una diagnosi? Queste ed altre do-

mande trovano risposta in questo corso, in maniera pratica e attraverso la lettura e la decifrazione di mappe cognitive.

Durata : 3 ore - per gli insegnanti di tutte le discipline o Referenti DSA

Le mappe mentali e il cooperative learning

Workshop pratico durante il quale verrà svolta una vera e propria simulazione di lezione in cooperative learning con la realizzazione di una mappa di gruppo a conclusione dei lavori. Il lavoro sarà poi riproducibile in classe.

Durata : 3 ore - per gli insegnanti di tutte le discipline

Piano Didattico Personalizzato: uno strumento per tutto e per tutti

la legge 170/2010 e il suo decreto attuativo del luglio 2011 prevedono una didattica personalizzata che può trovare nel PDP la sua piena attuazione. Lavorando su esempi concreti, anche proposti dai partecipanti, verranno messi a confronto modelli ed esperienze diversi.

Durata : 3 ore - per gli insegnanti di tutte le discipline

Corsi per i ragazzi

Imparare a studiare significa apprendere un metodo che aiuti ad approfondire le ragioni e i passi dello studio.

Lo studio è un cammino avventuroso, necessario, lungo come la vita e la storia di un individuo. Ora un cammino presuppone un punto di partenza, una strada, dei mezzi e una meta finale.

Chiamiamo metodo la strada e tutto ciò che usiamo e facciamo per raggiungere la meta.

Metodo, infatti, etimologicamente significa: lungo il cammino.

Il metodo di studio è l'insieme dei passi compiuti per studiare nel modo personale più sicuro, spedito, adeguato, efficace possibile.

CORSO 1 **IL METODO DI STUDIO**

Per ragazzi della Scuola secondaria di I e II grado

Il corso è articolato in 4 incontri da 1 ora e 30 ciascuno

Obiettivo

Il corso si propone di dare ai ragazzi delle Scuole secondarie di I e II grado una base di metodo di studio, attraverso un percorso che sia anche metacognitivo, affinché ognuno possa poi scegliere gli strumenti e le strategie più congeniali.

Modulo 1 - 2 ore

Cosa significa studiare

Di che stile sono.

Perchè ciascuno di noi è diverso.

Modulo 2 - 2 ore

Pensare per immagini: dal concreto all'astratto. Rappresentazione dei concetti

Modulo 3 - 2 ore

La ricerca delle parole chiave e la sottolineatura

Modulo 4 - 2 ore

Mappe cognitive, scalette e riassunti, come si fanno e a cosa servono

CORSO 2
PREPARAZIONE ALL'ESAME DI STATO
le mappe cognitive per passare l'esame

Obiettivi:

Il corso si propone di dare ai ragazzi che devono affrontare gli esami di Stato (3 media e V superiore) strategie per farlo al meglio. I tagli saranno diversi a seconda del grado scolastico.

Modulo 1 - 2 ore

Introduzione alle mappe cognitive (concettuali/mentali) :

Perché sono diverse dagli schemi. Come si producono, come si usano e leggono.

Produzione di mappe per l'apprendimento per le diverse materie, laboratorio con attività pratiche.

Modulo 2 - 2 ore

il tema

Utilizzare le mappe cognitive per la scrittura creativa e la redazione del testo argomentativo.

L'uso delle immagini per la definizione delle parti che compongono il tema d'esame.

Definire l'obiettivo, strutturare il corpo del tema e avere successo alla prima prova.

Modulo 3 - 2 ore

La seconda prova e l'orale

Utilizzare mappe e schemi per il ripasso.

Lo studio di gruppo.

Strategie per la comprensione della consegna: le parole chiave. Quando la seconda prova è un test di lingue: strategie di traduzione. Piccoli trucchi per l'esame di matematica.

Modulo 4 - 2 ore

La tesina o la costruzione della mappa

CORSO 3

CONOSCERE LE PROPRIE EMOZIONI un percorso per l'educazione affettiva

Per ragazzi di scuola primaria e secondaria di I grado

Modulo 1 - 2 ore

Imparare a dare un nome alle emozioni che ci attraversano, per non scambiarle e per trasmetterle agli altri nel modo corretto.

Il corso viene condotto sotto forma di gioco, non ha pretese di curare patologie, ma solo quella di scoprire e affrontare le emozioni dell'adolescenza.

Piccole strategie per affrontare la rabbia e la frustrazione della crescita.

Modulo 2 - 3 ore

Un gioco da tavolo per riconoscere le emozioni.
Le emoticon ci aiutano a capire

CORSO 4

METACOGNIZIONE PER ADOLESCENTI

Per ragazzi di scuola secondaria di I e II grado

Obiettivo

Il corso è un percorso guidato alla scoperta delle proprie risorse per affrontare al meglio il percorso scolastico

Modulo 1 - 2 ore

Le intelligenze multiple: giochi ed esercizi sulla rottura di schema e per indicare quale sia la parte di intelligenza più sviluppata.

Differenza fra Q.I. (piccoli test divertenti) e Intelligenza emotiva (a giochi)

Modulo 2 - 2 ore

Prendere gli appunti.

Imparare a distinguere il centrale e il periferico.

Si proverà a prendere appunti nel solito modo, per poi cambiare totalmente fino ad arrivare al giusto modo di prenderli.

La lezione darà più efficacia se un docente potesse spiegare una reale materia di apprendimento, così da poter unire il lavoro scolastico e quello parascolastico.

Modulo 3 - 2 ore

Il lavoro di gruppo: brainstorming e costruzione di una mappa mentale di gruppo.

Modulo 4 - 2 ore

L'ansia scolastica.

Perché l'ansia è una vera fregatura.

Tecniche di visualizzazione per farci amica l'ansia e superare i compiti in classe

Modulo 5 - 2 ore

Gli scacchi e il fattore Y : perché spesso abbiamo paura di andare bene a scuola.

Come vedo il mio futuro scolastico.

Visualizzazione positiva per i momenti no.

I moduli possono essere affrontati anche separatamente.

La Mindfulness a scuola

La Mindfulness, sempre più importante nel panorama di tecniche di auto-consapevolezza nel mondo intero, si è dimostrata efficace nel miglioramento delle principali funzioni cognitive (memoria, attenzione, ecc) e nel miglioramento della relazione con se stessi e con gli altri.

In qualunque caso, la meditazione è e rimane un atto volontario: non può essere obbligata, forzata o indotta in nessun modo.

In tutti i progetti la comprensione teorica sarà strettamente intrecciata con la pratica, in un percorso unitario di auto-consapevolezza non-giudicante.

Il primo passo sarà sempre volto ad annullare l'ansia prestazionale, facendo notare come nella pratica meditativa sia categoricamente impossibile sbagliare.

MEDITAZIONE E STUDENTI PROGETTO MODULARE PROGRESSIVO

Corso completo

8-10 moduli della durata di 1 ora ciascuno (circa 5 persone), estendibile a 2 ore, con cadenza bisettimanale / settimanale (quindi, durata di un mese / due mesi).

Counseling di meditazione guidata e silenziosa (stile vipassanā). Automonitoraggio non-giudicante di corpo, sensazioni, emozioni e pensieri. Durante i primi moduli la meditazione è guidata; procedendo, con fading out del prompt verbale, si potenzia l'addestramento in autonomia della consapevolezza non-giudicante momento per momento, con particolare attenzione verso l'emotività e gli stati rimuginativi e cognizioni autosvalutanti. Al termine di ogni sessione di meditazione, spazio per domande o condivisioni.

Modulo dimostrativo

Modulo singolo autoconcludentesi, ripetibile indefinitamente, della durata di 1 ora (circa 7-8 persone), estendibile a 2 ore, bisettimanalmente / settimanalmente.

Counseling di meditazione guidata e silenziosa (stile vipas-sanā). Automonitoraggio e consapevolezza non-giudicante di corpo, sensazioni, emozioni e pensieri attraverso il “spazio di respirazione in tre minuti” esteso. Nel corso del modulo, fading out del prompt verbale per favorire la ripetizione domestica della sessione di meditazione silenziosa. Al termine di ogni sessione di meditazione, spazio per domande o condivisioni.

OBIETTIVI

Auto-consapevolezza

Miglioramento delle funzioni cognitive

Miglioramento della comunicazione con l'altro

MEDITAZIONE per INSEGNANTI

6-8-10-12 moduli della durata di 1 ora ciascuno (massimo 10 persone), estendibile a 2 ore, con cadenza bisettimanale / settimanale / quindicinale, in orario tardo pomeridiano o serale (quindi, durata di un mese / due mesi / tre mesi).

Counseling di meditazione guidata e silenziosa (stile vipas-sanā). Automonitoraggio non-giudicante di corpo, sensazioni, emozioni e pensieri. Fading out del prompt verbale; si potenzia l'addestramento in autonomia della consapevolezza non-giudicante momento per momento utile nella gestione quotidiana dello stress e dell'emotività, specialmente nelle relazioni con gli alunni e con i colleghi. Al termine di ogni sessione di meditazione, spazio per domande o condivisioni.

OBIETTIVI

Autoconsapevolezza

Miglioramento del rapporto con se stessi e con gli altri

Diminuzione dello stress e dei tempi di Bournout

BIBLIOGRAFIA SULLA MINDFULNESS

- Williams, M.; & Penman, D. (2011). Mindfulness: A practical guide to peace in a frantic world, Londra.
- Sucitto, A. (1988). Introduction to insight, Amaravati Publications, Amaravati Buddhist Monastery. (scaricabile gratuitamente)
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living, Delta Publishing, New York.
- Salzberg, S. (1999). Voices of Insight, Shambhala Publications.
- Pensa, C. (1994). La tranquilla passione, Ubaldini, Roma.

Per info e contatti

Quartocervello

www.quartocervello.it di **Luisa Zaccarelli** - Via Soliani 8/b, Modena (MO) Tel 393 8396029
luisa.zaccarelli@gmail.com