



**Anno scolastico:**  
2016-2017

Si è concluso nel mese di novembre il corso tenuto dalla dott.ssa Fabrizia Iervese, professionista nel campo della gestione e del potenziamento delle risorse umane, in collaborazione con la prof.ssa Amalia Ellero, diplomanda presso la scuola di Counseling Naturopatico Integrativo CNI di Udine, finalizzato a:

- imparare a gestire le proprie emozioni, in primis l'ansia e la rabbia;
- sapersi relazionare e sentirsi a proprio agio con gli altri;
- scoprire i propri talenti;
- coltivare un buon atteggiamento mentale, ovvero coltivare pensieri potenzianti;
- potenziare l'autostima ed il potere personale, finalizzato al raggiungimento dei propri obiettivi.

Il percorso è stato suddiviso in quattro incontri, preceduti da un incontro introduttivo di presentazione ed uno conclusivo di sintesi delle attività svolte e di feedback, a cui hanno partecipato anche i genitori dei quattordici studenti coinvolti, frequentanti le classi prime e seconde:

- incontro introduttivo: l'età dell'adolescenza. Alla ricerca dell'identità;
- I incontro: io e gli altri;
- II incontro: vincere la paura;
- III incontro: gestire la rabbia;
- IV incontro: pensare positivo: l'attitudine del girasole;
- incontro-confronto con genitori e ragazzi.

Durante il corso i partecipanti - che hanno espresso un alto grado di apprezzamento per le attività svolte - hanno appreso 'strumenti di lavoro' efficaci e facilmente utilizzabili sia in contesto scolastico, per affrontare le varie situazioni ansiogene, sia nella vita di ogni giorno (prestazioni sportive o altro).

Tali strumenti sono stati: giochi ad approccio corporeo, corretta postura, condivisione e tecniche di respiro consapevole. Attraverso il gioco gli allievi hanno imparato a manifestarsi, a superare le proprie resistenze, a saper reggere la scena e stare al centro dell'attenzione e, non da ultimo, a lavorare insieme, senza timore di sbagliare o di essere giudicati. La postura si è rivelata importante per affermare e sostenere la propria dignità in vari contesti, indipendentemente dai risultati che uno ottiene. La condivisione ha permesso ai singoli partecipanti di comprendere è perfettamente normale provare paura, rabbia e tristezza, che fanno parte della vita di ciascuno, nessuno escluso. La respirazione consapevole, infine, si è rivelata un utile strumento per rilassare corpo e psiche, consentire il fluire e la gestione delle emozioni, apportando così lucidità, calma e concentrazione.

La prof.ssa Ellero proseguirà il percorso intrapreso attraverso brevi sedute di respirazione consapevole che si terranno due volte alla settimana dalle ore 13.00 alle 13.20 in aula A1.08, al termine delle lezioni, a partire dal 6 dicembre 2016, secondo il calendario esposto (vedasi aule A1.08 e B1.1). Tali sedute sono aperte a tutte le persone interessate.





**Indicizzazione Robots:**

SI

**Sedi:**

- [Sede Centrale](#)

**Contenuto in:**

- [News](#)
- [Comunicazioni Studenti](#)

Inviato da admin il Ven, 02/12/2016 - 08:52

---

**Source URL (modified on 02/12/2016 - 08:57):** <https://web.malignani.ud.it/comunicazioni/news/corso-di-potenziamento-dellautostima-e-del-potere-personale-ce-la-possso-fare>