



Associazione  
**Dhyana**  
ONLUS

**Roma:** Via Tripolitania 151, 00199

Tel. 06/86328789 e 06/8610619

Fax 06/8610619

Cell. 335/5608245

## Corso

“Come gestire la sfera delle emozioni in  
preadolescenti ed adolescenti”  
riconosciuto dal Ministero dell’Istruzione,  
dell’Università e della Ricerca per l’anno  
scolastico 2016-2017

# 1 Premesse

La seguente proposta formativa nasce dall'intenzione dell'Associazione Dhyana ONLUS di offrire agli insegnanti delle scuole Medie e Superiori, una formazione specifica, che abbia l'obiettivo di sostenerli nell'accompagnare gli adolescenti, nella fase delicata del loro sviluppo, in particolare, per quanto riguarda la gestione della sfera delle emozioni.

Il periodo dell'adolescenza rappresenta per i giovani un momento molto delicato, in cui avvengono numerosi cambiamenti, non solo a livello fisico, ma anche a livello psicologico.

Questo periodo, per la sua complessità, genera nei giovani un disorientamento ed è spesso vissuto in modo difficile e problematico, senza neanche avere dei punti di riferimento stabili, con cui potersi confrontare.

In questo momento di passaggio, in cui non si è più bambini, ma neanche adulti, i ragazzi si sperimentano in nuovi rapporti e responsabilità, pur necessitando di essere accolti nelle loro fragilità. Si trovano in quel passaggio critico e fondamentale, in cui costruire la propria identità.

Nell'adolescenza, i giovani possono vivere oscillazioni molto repentine e passare da forti insicurezze (con la percezione di sentirsi molto inappropriati) a pensieri di onnipotenza, dal saggiare le loro reali possibilità, prova dopo prova, fino a sviluppare sempre nuovi comportamenti. I risvolti psicologici che questa fase implica sono molto importanti, tanto da influenzare fortemente lo sviluppo della personalità dei futuri adulti.

L'approccio di riferimento per la realizzazione di tali Corsi è l'Educazione Evolutiva, la cui Mission è la seguente:

*“L'Educazione Evolutiva prende in considerazione il percorso dell'Uomo dal concepimento all'età adulta, ed è intesa come uno strumento di Servizio per favorire la crescita dei bambini.*

*Essa mira ad accompagnare consapevolmente il bambino e il ragazzo, a portare alla luce e sperimentare i propri talenti e ad riconoscere ed accettare i limiti.*

*Tende a scoprire, insieme al bambino e al ragazzo, le conoscenze e gli strumenti che gli serviranno per divenire consapevole nel mondo.*

*Sostiene la comprensione e la sperimentazione di Valori elevati in modo che possano ricadere nella vita e nei rapporti.*

*Favorisce la dimensione di gruppo come possibilità di scambio amorevole, chiaro ed armonico, affinché il bambino o il ragazzo sperimenti la cooperazione e l'integrazione.*

*Sostiene il bambino a divenire maturo e consapevole e a fiorire in Amore e Bontà, in modo che possa divenire creatore di giusti e retti rapporti”.*

Quindi, l'Educazione Evolutiva parte dal significato più ampio del concetto di Educazione, intesa come ex-ducere, cioè “condurre fuori”, far emergere ed utilizzare tutti i talenti e le risorse di ogni persona, attraverso un intervento a livelli diversi, a partire da quello fisico ad arrivare a quello mentale, sia razionale e duale, che più creativo e globale.

Infatti, l'Educazione Evolutiva ha l'obiettivo di stimolare lo sviluppo armonico delle capacità cognitive, dell'espressione emotiva e delle abilità relazionali dei bambini e dei ragazzi, con l'obiettivo di accrescere l'autostima e sviluppare le potenzialità di ciascuno, evidenziando le abilità e le risorse, piuttosto che i limiti o le mancanze.

## 2 Presentazione dell'Associazione Dhyana ONLUS

L'Associazione Dhyana ONLUS nasce a Roma nel 1999, svolgendo e promuovendo le proprie attività, nel territorio della Regione Lazio e nella Regione Lombardia, in collaborazione con l'Associazione Dhyana Lombardia APS (presente a Milano e a Lecco).

L'Associazione Dhyana ONLUS è costituita principalmente da un gruppo di psicologi, psicoterapeuti, pedagogisti ed educatori, ma anche da soci che intendono mettere a Servizio i propri talenti da utilizzare nei contesti familiari.

I modelli di riferimento dell'Associazione Dhyana ONLUS, relativamente alla dimensione educativa, sono l'Educazione Evolutiva e la Psicologia dell'Evoluzione Armonica della Coscienza. (PEAC)

L'Educazione Evolutiva è il Processo che prende in considerazione il percorso dell'Uomo, inteso come entità globale e complessa, che va dall'infanzia all'età adulta.

La Psicologia dell'Evoluzione Armonica della Coscienza è un programma educativo di Crescita Personale che accompagna la personalità, per accedere ai Valori, nel tentativo di conoscerli ed applicarli nella vita quotidiana. La PEAC, infatti, considera i rapporti in cui è impegnato un essere umano come una palestra dove coltivare i valori dell'Amore, dell'Armonia e della Volontà di Bene.

Il modello di riferimento dell'Associazione Dhyana ONLUS, relativamente alla dimensione educativa e della famiglia, è denominato Educazione Evolutiva.

L'Educazione Evolutiva è uno strumento per favorire la crescita dei bambini, nella consapevolezza di accompagnarli a crescere.

Dal punto di vista della Formazione in questo settore, l'Associazione ha promosso e realizzato il primo Workshop per Educatori dell'Educazione Evolutiva, realizzato in due incontri a carattere teorico - esperienziale, a Roma a dicembre 2003. Successivamente lo stesso Workshop è stato realizzato anche a gennaio 2011, gennaio 2013 e gennaio 2014.

Inoltre, nel corso degli ultimi anni, l'Associazione Dhyana ONLUS ha realizzato Workshop a cadenza annuale, sulla Teoria e la Metodologia dell'Educazione Evolutiva, formando educatori e psicologi, e supervisionando le loro attività, in merito all'approccio specifico.

Infine, sempre nell'ambito delle sue attività, l'Associazione Dhyana ONLUS dà luogo a percorsi di aggiornamento continuo su tematiche specifiche inerenti l'Educazione Evolutiva, per educatori, psicologi e genitori. Alcuni dei temi trattati sono stati: l'Educazione ai Valori, lo sviluppo dei Talenti innati nei bambini, l'espressione della Coscienza e la costruzione della personalità nel bambino.

Nel corso degli anni, l'Associazione ha promosso i seguenti progetti ed attività rivolte a bambini ed adolescenti:

- ✓ Progetto di Arrampicata Evolutiva per bambini presso il C.C.F. (Centro di Cooperazione Familiare), Roma, Circolo dei Ragazzi a giugno 2001;
- ✓ Organizzazione e gestione di un Intensivo di Arrampicata Evolutiva su parete naturale rivolto ad adolescenti sui rilievi montuosi del Lazio, approvato e finanziato dalla Provincia di Roma, nel maggio 2002;
- ✓ Progetto per il tempo libero 'Terra-Mare-Cielo' realizzato per la Provincia di Roma, dipartimento 7°, servizio 3° Sport - Tempo libero - Spettacolo nel 2001;
- ✓ Corso di formazione sull'Educazione alla sessualità per gli adolescenti realizzato presso l'I.T.I.S. di Monterotondo, a.s. 2001 - 2002;
- ✓ Attuazione del progetto sperimentale "Educazione alla Psicomotricità" presso il Circolo didattico di Ariccia, da novembre 2002 a giugno 2003, dove sono stati

- realizzati diversi laboratori: il Teatro Evolutivo, la Danza Creativa, il Dhyana Yoga e la Meditazione in Combattimento;
- ✓ Ciclo di 10 incontri di Dhyana Yoga per bambini presso l'Istituto Comprensivo di Mantello e Traona (SO) per le classi dalla I alla V elementare, da gennaio a giugno 2008;
  - ✓ Classi di Dhyana Yoga per bambini, realizzate presso il "Centro Tibetano" di Sondrio da ottobre 2008 a maggio 2009;
  - ✓ Organizzazione e Gestione del primo Master di Formazione per Formatori, realizzato in quattro incontri a carattere teorico-esperienziale, a Roma ad ottobre 2003;
  - ✓ Autorizzazione da parte del "Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca" a realizzare le iniziative di formazione sui corsi di Dhyana Yoga per Insegnanti, Workshop per formatori, Teatro Evolutivo per la scuola elementare, Corso per operatore nell'Educazione Evolutiva, a partire da luglio 2004;
  - ✓ Gestione del Progetto "Centro Diurno Spazio Insieme", Scheda Progetto n. 3/PRS, finanziato con i fondi della Legge n. 285/97, in ATI (Associazione Temporanea di Impresa), con l'Associazione Il Filo dalla Torre ONLUS e la Cooperativa Ponte Arcobaleno ONLUS, tramite Avviso Pubblico per l'anno 2009/2010, e con ulteriore assegnazione per Avviso Pubblico nell'anno 2010/2011 e con proroga di un anno per il periodo 2011/2012 e per gli anni 2012/2014 e 2014/2016;
  - ✓ Conferenza svolta presso il Centro Tibetano di Sondrio, nel mese di settembre 2009, dal titolo "Il Dhyana Yoga come strumento per scoprire le proprie qualità";
  - ✓ Conferenza svolta presso la sede in Valtellina, svolta nel mese di ottobre 2009, sul tema "La Verità come strumento educativo";
  - ✓ Realizzazione a partire da dicembre 2001, dell'evento, "Festa della Meditazione", oggi arrivato alla XIX edizione, con la possibilità di realizzare esperienze di meditazione e attraverso tecniche a mediazione corporea, sia per adulti che per bambini;
  - ✓ Ciclo di Seminari di Dhyana Yoga sull'ascolto e la gestione delle emozioni, per Adolescenti nell'anno 2013-2014;
  - ✓ Ciclo di Seminari di Teatro Evolutivo per Adolescenti nell'anno 2013-2014;
  - ✓ Realizzazione del Workshop di Educazione Evolutiva, dal titolo: "Valori a misura di bambino", riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione, e realizzato nel mese di gennaio 2014;
  - ✓ Sportello d'Ascolto per Adolescenti, presso l'Istituto di Istruzione Secondaria Superiore "Giorgio Ambrosoli" di Roma, da novembre 2014 a giugno 2015.

### 3 Programma del corso

Il presente corso è riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, per l'anno scolastico 2016-2017.

Tale corso ha prevede la realizzazione di 12 ore formative e può essere realizzato, sia presso l'Istituzione Scolastica che ne fa richiesta, sia nei locali, messi a disposizione dall'Associazione stessa e siti in via Bravetta, 395, Roma. Le date verranno concordate

direttamente con l'Istituzione Scolastica, in base alle disponibilità di giorni ed orari della scuola.

Il corso si focalizza sull'approfondimento delle difficoltà emotive, che si attivano nella fase della pre-adolescenza e dell'adolescenza e sulle principali strategie di gestione da parte degli insegnanti.

Esso prevede di approfondire: il processo di crescita nella pre-adolescenza e nell'adolescenza, lo sviluppo della dimensione emotiva, la difficoltà di gestione delle emozioni, l'importanza dell'ascolto emotivo e le principali strategie di intervento nel contesto scolastico.

Il Programma del corso è il seguente:

#### Primo incontro

- ✓ Presentazione del corso, dei relatori e dei partecipanti
- ✓ Presentazione dell'Associazione Dhyana
- ✓ Presentazione e compilazione del Questionario di conoscenza
- ✓ Condivisione delle richieste dei partecipanti
- ✓ La fase della pre-adolescenza e le problematiche maggiori
- ✓ Come decodificare il linguaggio dei pre-adolescenti
- ✓ Le principali difficoltà nella fase dell'adolescenza
- ✓ Riflessioni

#### Secondo incontro

- ✓ Lo sviluppo della dimensione emotiva
- ✓ Emozioni e regolazione affettiva
- ✓ Le difficoltà nella gestione delle emozioni
- ✓ L'ascolto emotivo
- ✓ Esercitazione in gruppo
- ✓ Come sostenere gli adolescenti nel contenimento delle emozioni
- ✓ Esercitazione in gruppo
- ✓ Riflessioni conclusive sulla giornata di lavoro

#### Terzo incontro

- ✓ Il funzionamento cerebrale dell'adolescente
- ✓ Come sostenere un adolescente a pianificare
- ✓ Come facilitare le relazioni con l'altro sesso
- ✓ Come facilitare le relazioni in classe
- ✓ Come risolvere i conflitti relazionali in classe
- ✓ Esercitazione
- ✓ Riflessioni conclusive sul lavoro svolto
- ✓ Compilazione del Questionario conclusivo
- ✓ Saluti e conclusioni.

## 4 Metodologia di lavoro

Le tecniche e le strategie che verranno utilizzate nel lavoro saranno:

- Parte teorica con la presentazione di slide.
- Condivisione di esperienze vissute, da parte dei formatori e dei formandi.

- Lavoro sui casi.
- Visione di filmati.
- Visione dei materiali di lavoro.
- Realizzazione di simulate e di esercitazioni.
- Utilizzo della strategia del Cooperative learning.
- Discussione aperta in gruppo e confronto.

## 5 Personale coinvolto

I corsi verranno realizzati da personale formato e con anni di esperienza in progetti in materia di Educazione.

In particolare, i professionisti coinvolti nella formazione sono i seguenti:

- Dott.ssa Lucia Zeppetella, Psicologa
- Dott.ssa Enrica Scagnetti, Psicologa
- Dott.ssa Fortunata Folino, Psicologa-Psicoterapeuta

## 6 Preventivo economico

Qui di seguito, viene presentata la proposta economica, che si riferisce alla realizzazione di ogni singolo corso, presso l'Istituzione Scolastica, che ne fa richiesta.

Totale ore formative: 12  
Costo Orario: € 100,0  
Totale Costo Singolo Corso: € 1.200,0

## 7 Bibliografia

1. Wild R. (2000). *Educare ad essere*, Milano: Ed. Armando
2. Goode B. Caron (2002). *Scoprire e valorizzare i talenti dei nostri figli*, Vicenza: Ed. Semi di Luce
3. Dorothy Law Nolte e Rachel Harris (2007). *I bambini imparano quello che vivono*, Vicenza: Fabbri Editori
4. Montessori M. (1992). *Come educare il potenziale umano*, Milano: Ed. Garzanti
5. Kolher H. (2002). *Il miracolo di essere bambini*, Alassio (SV): Ed. Natura e Cultura
6. Goleman D. (1997). *Intelligenza emotiva*, Milano: Rizzoli
7. Sepe D., Onorati A., Folino F., Abblasio C. (2014). *PEAC, Psicologia dell'Evoluzione Armonica della Coscienza. Un approccio evolutivo per la crescita interiore*, Roma: Armando Editore.

Roma, 24 Giugno 2016

Per l'Associazione Dhyana ONLUS

Dr. Dario Sepe  
(Responsabile, Psicologo, Psicoterapeuta)