

ALLA CORTESE ATTENZIONE DI DEBORA BONOMELLI,
COMUNE DI SELLERO

PREVENTIVO RELATIVO AL PROGETTO “EDUCAZIONE ALLE EMOZIONI: STAR BENE A SCUOLA”

INCONTRI DI FORMAZIONE RIVOLTI AI BAMBINI E AGLI INSEGNANTI DELLA
SCUOLA PRIMARIA DI SELLERO

OBIETTIVI DEL PROGETTO

Promuovere il benessere emotivo individuale e della classe, attraverso la
condivisione in gruppo

Imparare tecniche ed esercizi semplici e pratici per stare bene in classe e per
migliorare le capacità di dialogo, confronto e consapevolezza di sé

Migliorare la conoscenza delle proprie emozioni e la capacità di autocontrollo.
Conoscere alcune pratiche di benessere applicabili anche nella vita quotidiana.

Aumentare le capacità di rispondere vantaggiosamente e positivamente agli stimoli
emotivi nella relazione con i pari e con gli insegnanti.

Potenziare relazioni sociali positive attenendosi a regole che salvaguardino noi e gli
altri.

Fornire agli insegnanti strumenti di analisi e strategie di intervento legati al
benessere emotivo degli alunni e della classe

METODOLOGIA UTILIZZATA

Modalità di lavoro ispirate alla mindfulness, al training autogeno, al rilassamento per bambini
e all'animazione sociale.

Struttura dell'incontro dedicato alle classi:

- spazio iniziale di circle-time, nel quale condividere stati d'animo iniziali, aspettative e obiettivi dell'incontro;
- gioco di animazione sociale, con finalità socializzante e distensiva;
- utilizzo delle tecniche di meditazione, rilassamento e visualizzazione;
- condivisione finale, in modalità circle-time.

Struttura dell'incontro con gli insegnanti:

- spazio iniziale di condivisione
- sperimentazione di alcune delle tecniche proposte ai bambini
- teoria
- condivisione finale

TEMPI

18 ore, così suddivise:

3 incontri di un'ora con gli insegnanti

3 incontri di un'ora con ogni classe

PREVENTIVO

Il costo orario richiesto è di 30 euro onnicomprensivi

(totale 540 euro)

La prestazione d'opera può configurarsi come prestazione occasionale

OPERATRICE

Serena Bassi, psicologa

iscrizione all'albo degli psicologi della Lombardia numero 6262

Partita iva numero 02082360989

Restando a disposizione per ulteriori informazioni, si porgono cordiali saluti

SERENA BASSI
PSICOLOGA
Via degli Alpini, 4 - MALEGNANO
Cod. Fisc. 02082360989
Partita IVA: 02082360989
Serena Bassi