



PALESTRA SOCIAL FITNESS

La Palestra Social fitness è **uno spazio rivolto agli adolescenti** in cui sperimentare emozioni, condividere ansie, desideri e ambizioni. Social fitness allenerà i giovani attraverso una **progettualità concreta** lavorando sui **punti di forza** e sul miglioramento, stabilendo un piano preciso e concreto per vivere serenamente l'adolescenza e migliorando il rapporto con se stessi e con gli altri.

Attraverso le tecniche immaginative, di ascolto attivo, di tecniche quali PNL, analisi transazionale, tecniche gestaltiche, di scrittura,... impareremo assieme a prenderci le responsabilità dei propri talenti, accettarli e utilizzarli al meglio affinché possano diventare alleati utili per il conseguimento di quella felicità reale, che ha il sapore della fatica e della soddisfazione, una felicità che non duri un istante, ma che sia duratura nel tempo e che abbia il sapore dell'armonia e della tranquillità.

Ogni incontro sarà strutturato con una parte di **condivisione** di esperienze che coinvolgerà la **sfera emotiva**, una di **teorie** che coinvolgerà la **sfera cognitiva**, una di **laboratorio esperienziale** che coinvolgerà la **sfera "muscolare"**, che ha a che vedere con le azioni. Questi tre aspetti assieme hanno la potenza di creare nuovi modi di pensare, nuovi comportamenti, nuove abitudini e nuovi percorsi neuronali.

A CHI E' RIVOLTO: Studenti anni 12-15 e 16-18.

QUANDO: 10 e 24 ottobre, 7-21 e 28 novembre, 5 e 12 dicembre 2019.

Modulo 1

Chi sono io, come mi vedo e come mi vedono gli altri. Presentazione e creazione del gruppo.

Comunicazione base: come si riceve un feedback e come si dà un feedback. Imparo a non prenderla sul personale e a abbandonare per alcuni istanti il mio ego-tunnel.

Io sono in movimento e continuo cambiamento. La definizione di sé nel qui e ora.

Laboratorio : Misuriamo la fiducia.

Modulo 2

Il mio rapporto con gli altri. Lezioni base di comunicazione non violenta: come comunicare i miei bisogni senza ledere quelli altrui.

Il concetto di confine e i comportamenti accettanti. L'empatia. Lo sguardo etnografico per capire che la mia realtà è soggettiva. Essere accettanti o giudicanti?

Laboratorio sulla terza posizione percettiva.

Modulo 3

Io chi ero e cosa voglio diventare. L'autorizzazione al desiderio. Differenza tra sogno, desiderio, volontà e senso del dovere. Impariamo ad usare il linguaggio a sostegno delle nostre azioni. Mente-parola-azione-abitudine.

Quali sono le mie risorse? E i miei talenti? Ne sono consapevole? Di cosa ho bisogno?

Laboratorio: Costellazione del desiderio.

Modulo 4

Il conflitto. Come lo gestisco? Comunicazione assertiva, trattativa win win, rettangolo dei comportamenti di Gordon. E se il conflitto è tra di me e le mie parti? Una parte vorrebbe quella cosa, l'altra ne ha paura, un'altra ancora ha bisogno di sicurezza,...Chi ascolto? Che faccio?

Laboratorio sulle parti interne per risolvere i conflitti decisionali. Laboratorio gestaltico: La sedia vuota.

Modulo 5

La percezione selettiva. Cosa è e di cosa stiamo parlando? Come posso fare a utilizzarla a mio vantaggio?

La paura come alleata o come nemica. Che fare? Come riconoscerla? Perché, si sa, a volte si camuffa e si nasconde. Come fare per farla diventare mia alleata?

Laboratorio: attraversiamo la paura.

Docente: Cristina Pasini.



Counselor professionista ad indirizzo sistemico gestaltico integrato, è stata creatrice e responsabile di alcuni progetti di laboratori e di sportelli di ascolto nelle scuole medie del territorio veneziano. Ha collaborato con l' università IUAV di Venezia per quanto riguarda l'orientamento post laurea e ha insegnato teorie e tecniche di comunicazione e trattativa come assistente e alla VIU intercultural communication come co-docente.

Insegna sviluppo delle risorse in ambito lavorativo e processo del pensiero creativo presso enti di formazione. E' consulente per un' azienda che si occupa di benessere e sviluppo nelle organizzazioni lavorative. Ha pubblicato il libro: "Counseling scolastico finalità e obiettivi" edito da EAI.

Svolge attività di counseling ai minori, alle coppie e alle famiglie e conduce laboratori esperenziali.

N.B.: Il progetto potrà subire delle modifiche o dei cambiamenti nell'ordine dei temi a seconda delle esigenze e priorità del gruppo