



LICEO STATALE "CARLO TENCA" ? MILANO

P. I. 80126370156 Cod. Mecc. MIPM11000D

Bastioni di Porta Volta, 16-20121 Milano

Tel. 02.6551606 – Fax 02.6554306

C. F. 80126370156 - Cod. Mecc. MIPM11000D

Email: mipm11000d@istruzione.it – PEC segreteria.liceotenca@pec.it

2022-2023

"La teoria Polivagale: un nuovo sguardo per una relazione educativa formativa più efficace e armoniosa"

- 1 - Formazione e aggiornamento

Durata Progetto: annuale

Responsabile: Belluzzo Marta

Sintesi del progetto

Nell'obiettivo generale di rendere sempre più efficace il lavoro con i ragazzi, che portano a noi docenti situazioni di fragilità e di difficoltà relazionale tra pari e con gli adulti sempre più diffuse, possono essere tratti interessanti spunti di riflessione e di azioni pratiche dalla **Teoria Polivagale**. Alcuni argomenti di sicuro interesse:

- **La Percezione di Sé:** riconoscere il proprio equilibrio fisico-emozionale; avere consapevolezza delle situazioni che portano alla de-regolazione dell'equilibrio fisiologico relazionale innato fornito dalla specie
- **La Centratura:** sostenere la propria centratura, in modo da non attivare la propria parte conflittuale nella relazione
- **La Co-regolazione:** conoscere la capacità degli esseri umani di regolare il Sistema Nervoso Autonomo (corpo/emozioni) attraverso vicinanza/contatto ;l'importanza per gli allievi / docenti di trovare persone e contesti in cui possano essere aiutati a regolare a modulare le reazioni difensive
- **La Comunicazione efficace:** come attuarla in relazione alla "neurocezione" (raccolta ed elaborazione inconscia dei segnali di sicurezza).

La Teoria Polivagale proposta da Porges e cardine di questo corso di formazione, collega l'evoluzione del Sistema Nervoso Autonomo, il nostro stato fisiologico, all'esperienza affettiva ed emozionale, alla qualità della comunicazione e al comportamento sociale. Ci offre spiegazioni di come il nostro stato autonomo influenzi e sia influenzato dalle sfide

della vita. La Teoria Polivagale viene utilizzata in tutto il mondo in diverse discipline e condizioni relazionali - come l'educazione, lo sviluppo del bambino e dell'adolescente, gli ambienti di lavoro, le istituzioni sociali - per risanare i conflitti e dare strumenti di consapevolezza che consentono di uscire dalle risposte relazionali di difesa automatica, dominate da quella parte del cervello che si occupa della nostra sopravvivenza, che sono spesso causa di disagio e relazioni non armoniche

Il corso si svolgerà in 5 incontri con un minimo di 10 partecipanti, al martedì dalle 17 alle 19, in modalità on line, da novembre a marzo con un incontro al mese. Le date ipotizzate sono 15 novembre 2022, 13 dicembre 2022, 24 gennaio 2023, 14 febbraio 2023 e 14 marzo 2023. Date definitive e link di accesso verranno comunicati successivamente in base all'attivazione del corso stesso.

Obiettivi:

- conoscere in modo generale il Sistema Nervoso Autonomo
- acquisire strumenti di consapevolezza per riconoscere e uscire dalle risposte relazionali di difesa automatica
- riconoscere con consapevolezza il proprio equilibrio fisico-emozionale e imparare a sostenere la propria centratura nella relazione con l'altro
- acquisire consapevolezza e capacità di elaborazione degli stimoli inconsci dei segnali di sicurezza e dei meccanismi di co-regolazione nella relazione con l'altro
- imparare a creare contesti in cui le persone possano essere aiutate a regolare a modulare le reazioni difensive, instaurando rapporti corretti e sereni con l'altro

Destinatari:

Docenti

Risultati attesi

Altro: Iniziale conoscenza del Sistema Nervoso Autonomo. Miglioramento della capacità di creare contesti in cui le persone possano essere aiutate a regolare a modulare le reazioni difensive, instaurando rapporti sereni e corretti

Soggetto proponente

Soggetto proponente: Docenti

Modalità di partecipazione: A richiesta dei singoli studenti

Orario e periodo di svolgimento

Tempo	Periodo	Orario
Extracurriculare	Novembre 2022-Marzo 2023	17-19 on line

Milano: 27/09/2022

Responsabile del Progetto: Belluzzo Marta

Inviato da belluzzo.marta il Mar, 27/09/2022 - 19:32