

RELAZIONE SULL'IMPATTO DEL CORSO "YOGA AND MEDITATION FOR EDUCATORS: BE A GREAT TEACHER, BE YOUR BEST SELF" SULLA SCUOLA

Durante la settimana dal 26 novembre al 2 dicembre 2023, ho avuto l'opportunità di partecipare al corso formativo "Yoga and Meditation for Educators: Be a Great Teacher, Be Your Best Self" a Barcellona, promosso da ERASMUS PLUS. Quest'esperienza ha rappresentato un momento significativo per la mia crescita professionale e personale, nonché un'opportunità di arricchimento per la comunità scolastica nella quale opero.

IMPATTO SULLA CLASSE 3ET:

Durante il corso, ho acquisito una serie di pratiche di yoga, meditazione e consapevolezza che ho poi applicato con la classe 3ET. Il 16 e 17 gennaio, durante le attività di orientamento, ho guidato gli studenti attraverso esercizi di auto-riflessione, obiettivi personali e tecniche di gestione dello stress. L'interazione è stata proficua, evidenziando un maggiore coinvolgimento degli studenti e una crescita nella consapevolezza delle proprie capacità e aspirazioni.

IMPATTO SULLA SEDE BOSCO:

Un'altra significativa ricaduta del corso è emersa durante un'intervento di soccorso a due studentesse della sede Bosco che non si sentivano bene. Applicando le tecniche di respirazione e rilassamento apprese durante il corso, ho offerto loro sostegno emotivo e fisico. Questa esperienza ha dimostrato l'efficacia delle pratiche di yoga e meditazione nell'affrontare situazioni di disagio emotivo e fisico, contribuendo al benessere complessivo degli studenti.

IMPATTO SULL'INTERA SCUOLA:

Una delle più significative conseguenze del corso è stata la diffusione della consapevolezza e della pratica dello yoga nell'intera scuola. In seguito alla mia condivisione delle esperienze durante il Collegio dei Docenti, altri insegnanti hanno mostrato interesse per l'integrazione di pratiche di yoga nei servizi socio-sanitari della scuola. Questo ha avviato un dialogo allargato sull'importanza del benessere emotivo e fisico degli studenti e del personale scolastico.

CONCLUSIONI:

In conclusione, la partecipazione al corso "Yoga and Meditation for Educators: Be a Great Teacher, Be Your Best Self" ha avuto un impatto positivo e duraturo sulla mia pratica di tutor orientatore e sull'intera comunità scolastica. Le pratiche di yoga e meditazione hanno contribuito a creare un ambiente di apprendimento più inclusivo, centrato sul benessere degli studenti e del personale. Quest'esperienza conferma l'importanza di investire nel proprio sviluppo personale e professionale per garantire una scuola più efficace e orientata al benessere di tutti.

Viadana, 02/03/2024


Prof. Gianni Maramotti