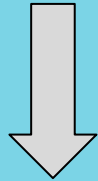




Madeira 1-6 Settembre 2025
Corso di formazione metodologica

THE WELL-BEING CODE: ENERGY TOOLS AND MIND-BODY ACTIVITIES FOR SELF-CARE

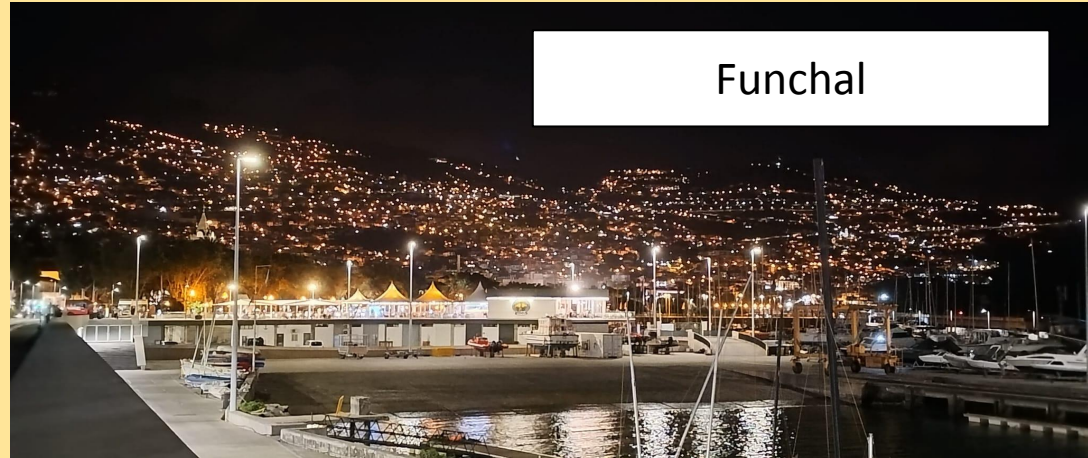
Madeira - Portogallo

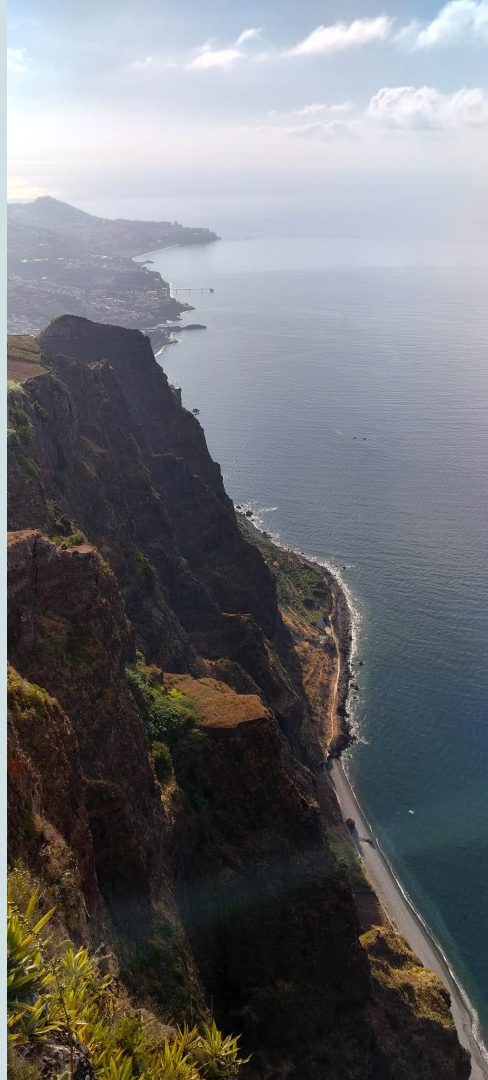


Funchal



Funchal





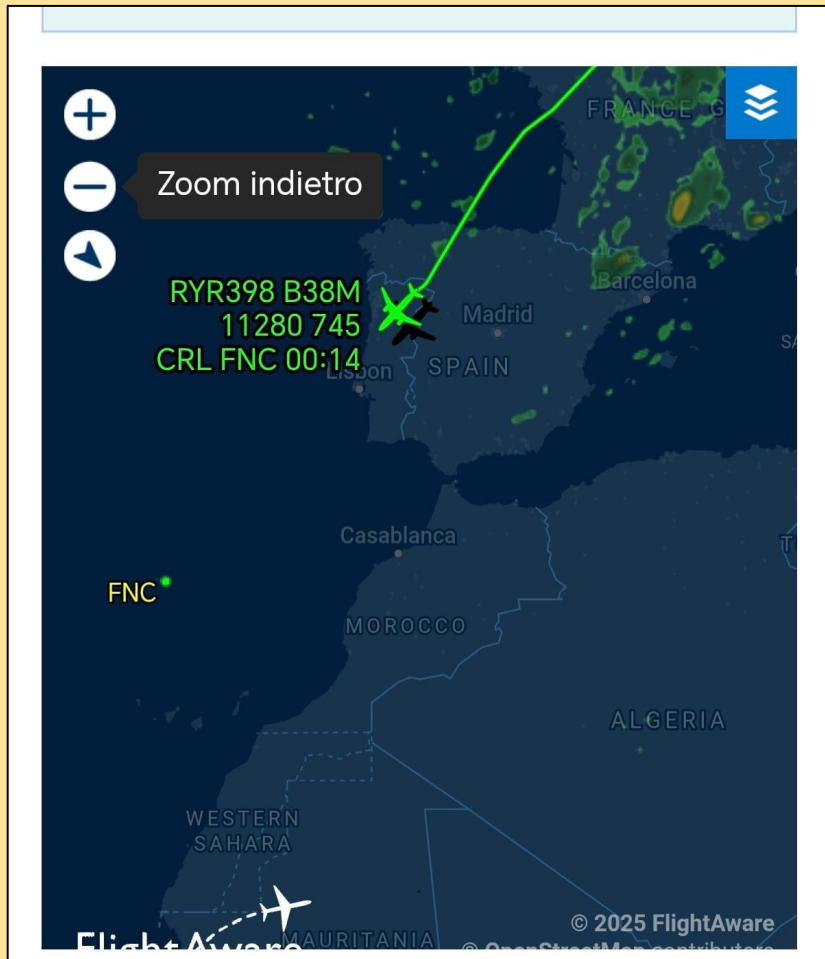
isola vulcanica

natura lussureggiante

scogliere a picco

piscine naturali
clima mite tutto l'anno





- Corso in inglese
- **IL CODICE DEL BENESSERE: TECNICHE PER GESTIRE L'ENERGIA PERSONALE E ATTIVITÀ MENTE-CORPO PER LA CURA DI SÉ**
- gruppo di 12 insegnanti tra cui 3 svedesi e 2 toscani
- formatrice molto coinvolgente, competente e professionale



Cláudia Nóbrega

Teacher Trainer

Europass Teacher Academy - Madeira

www.teacheracademy.eu

Il gruppo di lavoro



OBIETTIVI PRINCIPALI DEL CORSO

- riduzione dello stress;
- migliorare il proprio benessere e il benessere della classe;
- rafforzare i rapporti inter-personali (empatia, gentilezza, ascolto, rispetto...)
- gestire le emozioni





La carta d'identità: per imparare ad ascoltare

ALCUNE ATTIVITA'



L'intervista in movimento: per rompere il ghiaccio



Mi presento: scelgo alcune carte, spiego il perchè

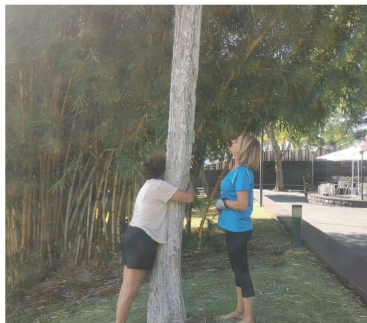
PRATICHE E GIOCHI DA SVOLGERE A COPPIE, CHE AVEVANO COME OBIETTIVO IL CONOSCERSI, LA CONDIVISIONE E L'EMPATIA, FOCALIZZANDO L'ATTENZIONE NON SU SE STESSI MA SULL'ALTRO



Le lezioni si sono svolte anche al **parco di Santa Catarina**, un giardino curatissimo con un'ampia varietà di alberi, piante esotiche e un grazioso laghetto.



Esercizi di **tai chi** e
stretching per favorire il
rilassamento



Esplorazione nel parco ad occhi chiusi e vari tipi di **meditazione**: concentrarsi e focalizzare l'attenzione sul momento presente





Giochi a gruppi sulle **emozioni** e
sull'**energia** legata ad esse.
Costruzione della propria scala di valori.





Attività dell'**Action Plan**, un documento che elenca i passaggi necessari per raggiungere i propri obiettivi.

Proponibile in classe, stabilendo con gli alunni quali “goals” ci possiamo prefiggere e quali modalità possiamo adottare per raggiungere il nostro scopo.

RICADUTE SULLA DIDATTICA

Quasi tutte le **attività** sperimentate possono essere **svolte in classe**.

In particolare è aumentata la nostra attenzione al **benessere degli alunni**, abbiamo utilizzato in aula attività di:

- **conoscenza e rompighiaccio**
- **energizzanti**
- **di rilassamento**
- **di gestione delle emozioni**
- **di concentrazione**



COMMENTI PERSONALI

“Esperienza formativa molto arricchente.”

“E’ importante curare il nostro benessere per far stare bene i nostri alunni”.

“Miglioramento della lingua inglese.”

“Confronto con insegnanti provenienti da realtà differenti, scambio di esperienze.”

“Conoscenza di altre culture”.

E non dimentichiamo ...



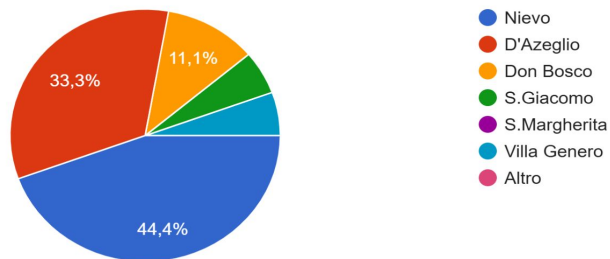
A group of seven women are posing for a photo in a lush, sun-dappled forest. They are standing in a line, smiling at the camera. The woman on the far left is wearing a blue tank top, khaki shorts, and a pink visor. Next to her is a woman in a white tank top and light blue shorts. The third woman from the left is wearing a green t-shirt and dark shorts. The fourth woman is wearing a dark blue tank top and white pants. The fifth woman is wearing a white tank top and white pants. The sixth woman is wearing a pink tank top and black leggings. The woman on the far right is wearing a pink tank top and black leggings. They are all wearing sandals. Behind them is a massive, ancient tree with thick, gnarled branches and dense green foliage. The ground is covered in grass and fallen leaves, with sunlight filtering through the canopy. In the bottom left corner, there is a white box with a black border containing the text "...l'amicizia!".

...l'amicizia!

Erasmus+ KA 122-2025, Questionario ex-ante

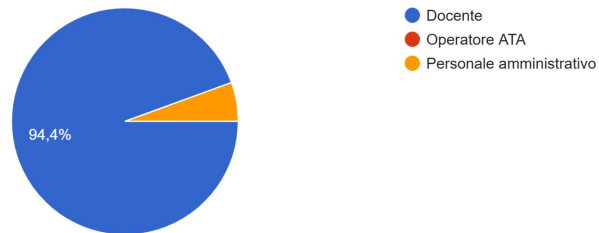
Plesso:

18 risposte



Ruolo:

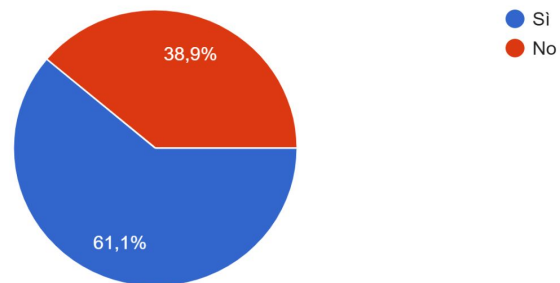
18 risposte



Chi ha partecipato?

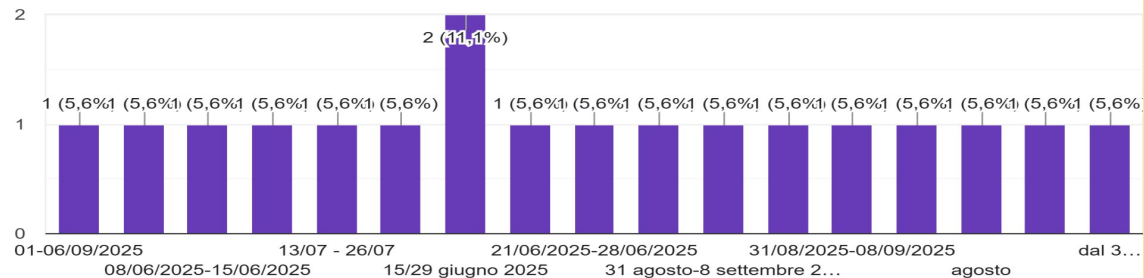
Partecipazione a precedenti progetti Erasmus:

18 risposte



Date della mobilità:

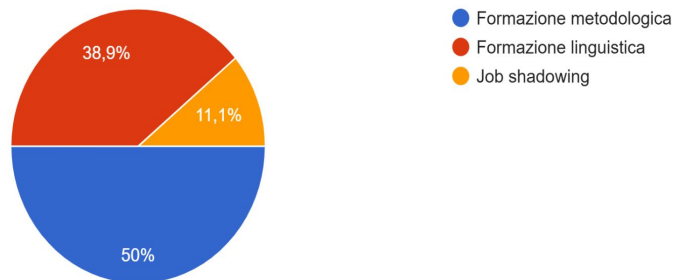
18 risposte



Perché la mobilità Erasmus?

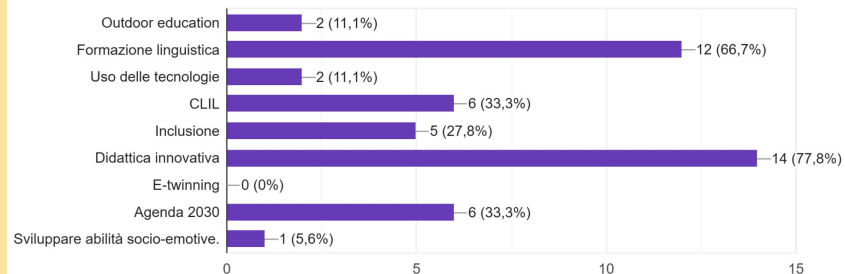
Esperienza scelta in questo progetto Erasmus:

18 risposte



Su quali delle seguenti aree si focalizzano i tuoi bisogni formativi, in relazione al progetto Erasmus?
Indicane al massimo tre.

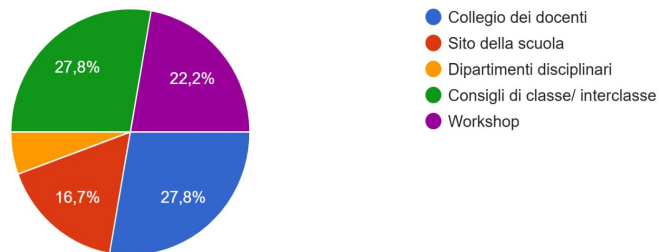
18 risposte



Come condividere le nostre esperienze?

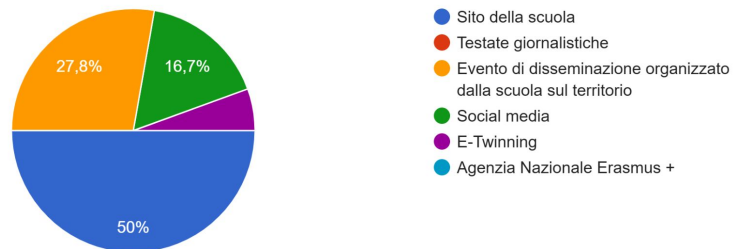
In che modo pensi che debba avvenire la disseminazione dei risultati del progetto Erasmus all'interno della scuola?

18 risposte



In che modo pensi che debba avvenire la disseminazione dei risultati all'esterno della scuola?

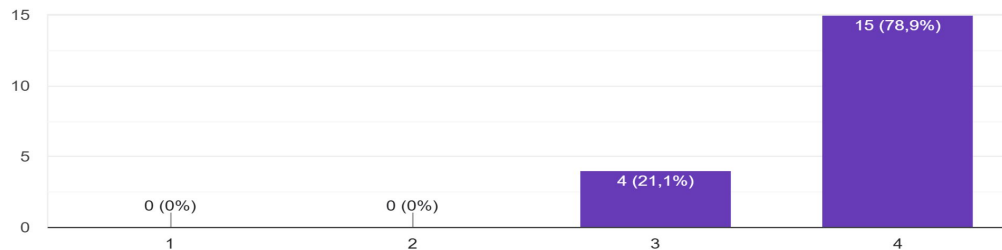
18 risposte



Erasmus+ KA 122-2025, Questionario ex-post

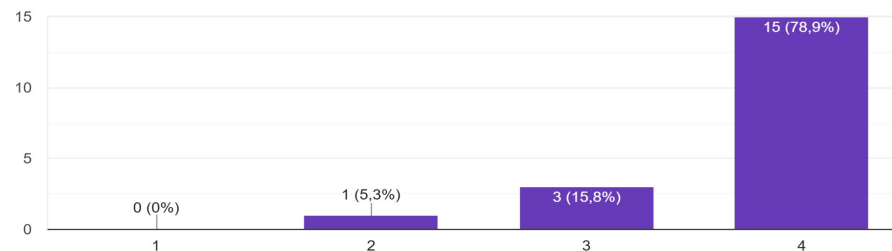
L'esperienza ha contribuito a migliorare le mie competenze linguistiche.

19 risposte



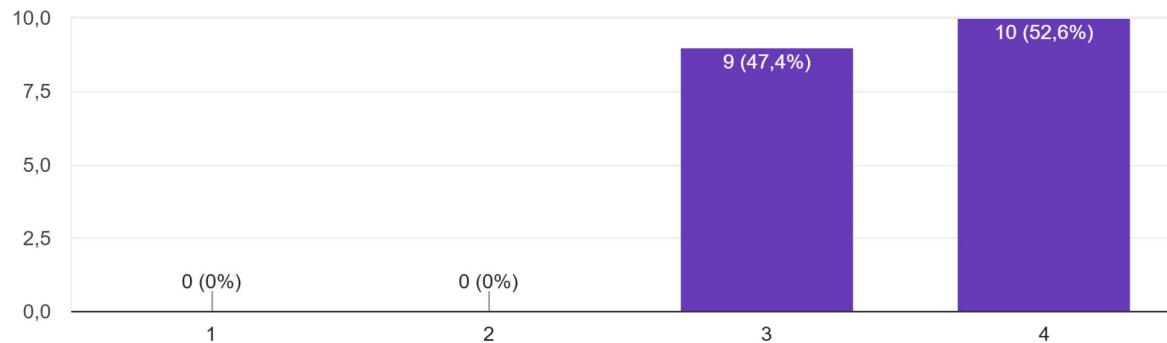
Ho riscontrato ricadute positive sulla mia motivazione all'apprendimento o sulle mie competenze professionali.

19 risposte



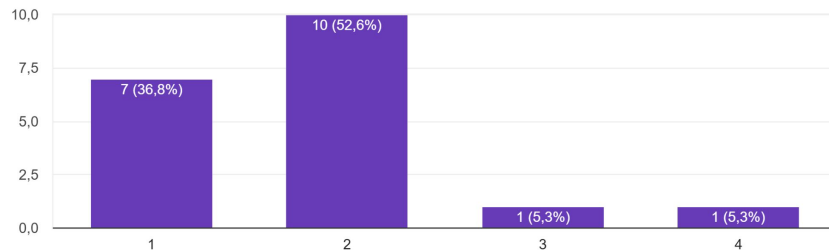
Le attività osservate sono riproponibili nel mio contesto scolastico.

19 risposte



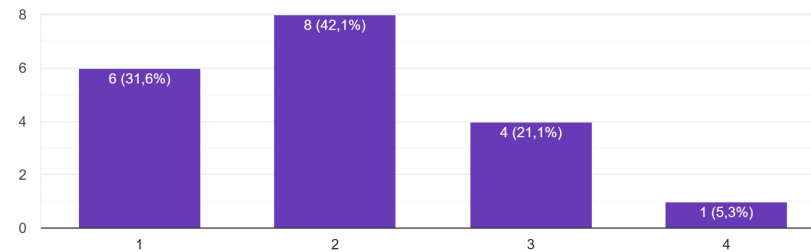
Si stanno rendendo possibili esperienze di scambio e gemellaggi con il Paese ospitante.

19 risposte



Si stanno attivando concreti rapporti di collaborazione con l'Ente ospitante.

19 risposte



Punti di forza:

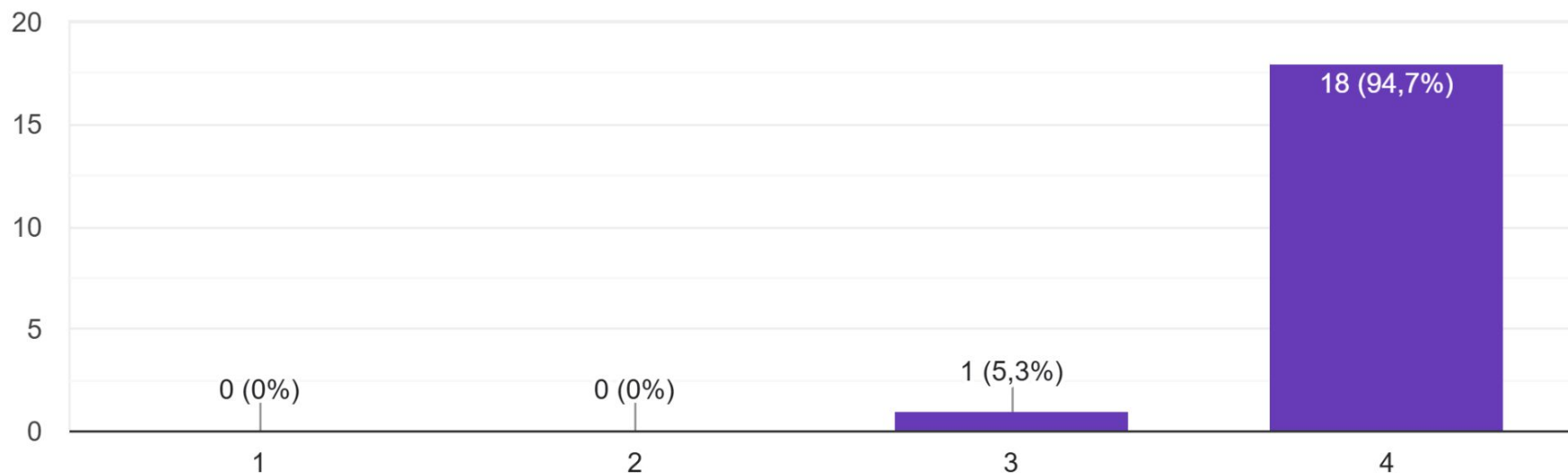
- confronto con colleghi e con culture diverse;
- miglioramento conoscenza lingua straniera;
- opportunità di visitare Paesi ricchi di storia;
- tematiche spendibili in ambito scolastico;
- insegnanti preparati e disponibili.

Punti di debolezza:

- brevità del soggiorno;
- questioni amministrative che hanno autorizzato tardivamente la partenza;
- corsi linguistici non sempre intensivi e/o approfonditi.

Credo sia importante condividere l'esperienza con i colleghi.

19 risposte



Secondo te, all'interno di quali spazi e secondo quali modalità sarebbe più efficace condividere l'esperienza con altri colleghi del tuo istituto?

- Collegio docenti
- Incontri dedicati in cui possiamo far provare ai colleghi alcune attività, seminari di disseminazione e workshop dedicati
- Erasmus Day



Ci vediamo presto!