



Εκφραστική Κίνηση & Ψυχοσωματικές τεχνικές για την ανθρώπινη ανάπτυξη

Ένας δρόμος για περισσότερη ευεξία, ενσυναίσθηση και δημιουργικότητα μέσα και έξω από την τάξη.

Επιμορφωτικό πρόγραμμα για εκπαιδευτικούς

Γενικός Στόχος

Το σεμινάριο αυτό απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης, που επιθυμούν:

Α. να εισαγάγουν την «**ενσώματη μάθηση**» στη διδακτική τους πρακτική, την συμμετοχή δηλαδή του σώματος και της κίνησης του (και όχι μόνο του νου) ως εργαλείο προσέγγισης της γνώσης και αρμονικής ανάπτυξης των μαθητών.

Β να εμπλουτίσουν την διδασκαλία τους συμπεριλαμβάνοντας σε αυτή και την **ψυχοσωματική, την καλλιτεχνική και την διαπροσωπική (transpersonal) οπτική**.

Γ. να διευρύνουν το πως αντιλαμβάνονται οι ίδιοι την σχέση τους με το σώμα τους, τον εαυτό τους και τους μαθητές τους μέσα από ένα ευρύ φάσμα εργαλείων, βιωματικής εμπειρίας και θεωρητικής γνώσης.

Θεματολογία:

Α. Σωματική Συνειδητότητα. (Body mindfulness)

Το σώμα μας ως εργαλείο έκφρασης σκέψεων, συναισθημάτων και στάσης ζωής. Πως το αξιοποιώ παιδαγωγικά.

Η χρήση της κίνησης, της αναπνοής και του ήχου για αποφόρτιση ψυχικών και σωματικών εντάσεων, τεχνικές χαλάρωσης και η χρήση τους στην διδασκαλία.

Ενσώματη διδασκαλία -επίγνωση του σώματος μου κατά τη διδασκαλία. Εργαλεία σωματικής ανάγνωσης, ευαισθητοποίηση στα μη λεκτικά μηνύματα των μαθητών μας.

Δημιουργικός και αυτοσχεδιαστικός χορός- βασικές έννοιες για την χρήση του στην τάξη ή σε προγράμματα δραστηριοτήτων.

B. Ενσυναίσθηση μέσα από την κίνηση και τον χορό. (Empathy through Movement and Dance)

Το σώμα μας ως πηγή ενέργειας, χαράς και επικοινωνίας με τους άλλους.

Από παιδί- έφηβος και από έφηβος-ενήλικας. Προσεγγίζοντας την ανάγκη του παιδιού, του εφήβου και του ενήλικα για : παιχνίδι, για όρια, για αποδοχή, για μοίρασμα, για επικοινωνία, για γνώση.

Οι ρόλοι και οι δυναμικές των σχέσεων σε μια τάξη- μια βιωματική ψυχοσωματική προσέγγιση για μια βαθύτερη κατανόηση.

Γ. Δημιουργία οράματος- πρακτικές εφαρμογές .

Η χρήση της κίνησης σε σχέση με την δημιουργική φαντασία, τον λόγο και τις άλλες εκφραστικές τέχνες.

Το πλαίσιο εφαρμογής κινητικών αυτοσχεδιασμών και χορευτικών συνθέσεων στην τάξη.

Προτάσεις εισαγωγής στα διάφορα στάδια της διδασκαλίας και σε σχολικές δραστηριότητες. Πρακτικά ζητήματα εφαρμογής- μοίρασμα ιδεών.

Δομή: Το πρόγραμμα έχει συνολική διάρκεια 9 ωρών. Μπορεί να διαρθρωθεί σε 3 συναντήσεις ή σε ένα σαββατοκύριακο. Θα δοθεί βεβαίωση συμμετοχής. Σε περίπτωση ενδιαφέροντος μπορεί (και συνίσταται) η ομάδα των εκπαιδευτικών που θα δημιουργηθεί να ορίσει και μετέπειτα συναντήσεις ενημέρωσης και ανατροφοδότησης (follow ups).

Μεθοδολογία: Η μεθοδολογία είναι βιωματική και ομαδοσυνεργατική, πλακισωμένη από θεωρητικό υλικό.

Σε κάθε συνάντηση αξιοποιούνται δημιουργικά η κίνηση μαζί, σε ομάδες, ή σε ζευγάρια, ο αυτοσχεδιασμός, ο ήχος, ο λόγος, η αναπνοή, ο ρυθμός, η μελωδία και αφιερώνεται χρόνος στη χαλάρωση, στο μοίρασμα των βιωμάτων και σκέψεων του κάθε συμμετέχοντα και στη σύνδεση του βιώματος του με την εκπαιδευτική του πρακτική.